

Er munur á villtum fiski og eldisfiski?

Margir og ólíkir þættir hafa áhrif á gæði fisks, t.d. aðstæður fyrir veiðar/slátrun, vinnsla, geymsluáðstæður, geymslutími, hitastig, næringarinnihald, öryggi, framboð og ólíkir skynrænir eiginleikar. Ýmsir kostir geta fylgt sölu afurða úr eldisfiski, svo sem betra afhendingaröryggi, stýring á framboði og jafnari gæði. Árstími, fæðuframboð, meðhöndlun og tími frá veiðum eru meðal þátta sem geta haft áhrif á gæði afurða úr villtum fiski.

Þorskur

Þorskur er nokkuð algengur á matborði okkar sem og annarra þjóða. Efnasamsetning eldisþorsks er nokkuð svipuð og þess villta. Hins vegar eru skynrænir eiginleikar eldisþorsks töluvert frábrugðnir eiginleikum villta þorsksins, sérstaklega hvað áferð varðar. Eldisþorskur hefur nokkuð gúmmikennandi og stamari áferð en villtur þorskur er meyrari og safarkari. Eldisþorskur hefur einnig hvítari og jafnari lit, bragðið er sætara og kjótkennndara og hann heldur ferskleikaeinkennum lengur. Samanburðarrannsóknir á eldisþorski og villtum þorski hafa m.a. sýnt að överuflóran er ólík. Í eldisþorski vaxa örverur, sem mynda brennisteinsvetni, sem eru helstu skemmdarörverur í fiski, hægar sem gæti skýrt lengri ferskleikatíma eldisþorsksins.



Kolbrún Sveinsdóttir.

hvort um eldisfisk eða villtan fisk er að ræða. Eldisfiskur er oftast feitari og fitusamsetningin getur verið önnur. Fiskur, alinn á fóðri sem inniheldur nægilegt magn lýsis, eins og almennt gildir um íslenskan eldisfisk, hefur svipaða fitusýrusamsetningu og



Ýmsir kostir geta fylgt sölu afurða úr eldisfiski.

sá villti. Sé hann hinsvegar alinn á fóðri sem að mestu er samsett úr jurtaaríkinu getur innihaldið af EPA og DHA omega-3 fitusýrum verið lágt samanborið við villtan fisk. Hlutfall fitunnar hefur einnig áhrif á bragðgæði, en villt bleikja og lax eru

oft bragðminni og þurrari en eldisfiskurinn.

Skiptar skoðanir um bragðgæði

Skiptar skoðanir eru meðal fólks um hvort eldisfiskur sé betri eða verri en

villtur fiskur að bragðgæðum. Blindprófanir á þorski hafa sýnt að ákveðinn hópur fólks tekur eldisþorsk langt fram yfir villtan þorsk og öflugt. Skoðanir fólks geta þó haft mikil áhrif á hvernig það metur gæði fisksins. Það hefur t.d. sýnt sig að fólk, sem fyrirfram telur að villtur fiskur sé betri og næringarríkari og hefur jafnframt áhyggjur af því að eldi hafi neikvæð áhrif á villta stofna, gefi eldisfiski lagri einkunnir í bragðprófunum en aðrir ef þeir vita að um eldisfisk er að ræða. Margir láta umhverfis- og dýraverndunarmál sig varða í auknum mæli og þetta hefur áhrif á hvernig fólk upplifir eldisfisk og villtan fisk. Upplýsingar um að gætt sé að velferð dýra í fiskeldi geta skilað sér í því að afurðirnar koma betur út úr matinu. Sumir framleiðendur eldisfisks nýta sér þetta og leggja áherslu á að þeir noti mannúðlegar aðferðir við framleiðslu afurðanna og með eldinu sé ekki gengið á villta stofna á meðan seljendur villts fisks leggja áherslu á náttúrulegar afurðir og sjálfbærar veiðar.

Höfundur: Kolbrún Sveinsdóttir, matvælafræðingur hjá Mats.

Bleikja og lax

Munur getur verið á feitari tegundum, svo sem bleikju og laxi, eftir því

Vissir þú að:

- Trefjarík fæða getur hjálpað þér að halda þyngdinni innan eðlilegra marka.
- Með tilliti til heilsunnar er hvorki gott að vera of grannur né of feitur.
- Spelt er forn hveititegund sem inniheldur sambærilegt magn glútens og annað hveiti.
- Það er jafnmikið koffín í 100 g af dökku súkkulaði og í hálfum lítra af kóladrýkk.
- Hvítt súkkulaði er framleitt úr kakósmjöri (sem er fitan í kakóbaunum), mjólk og sykri.

Niðurstöður rannsókna á mataræði ungbarna sem gerð var af Rannsóknarstofu í næringarfræði á árunum 1995-1997 sýndu að járnþúskaup íslenskra ungbarna var lélegri en í mörgum nágrannalöndum okkar. Neysla á venjulegri kúamjólk, um og yfir hálfum lítra á dag, hafði sterkust tengsl við lélegan járnþúskaup. Ráðleggingum um mataræði ungbarna var breytt árið 2003. Járnþúskaup stöðmjólk var þá ráðlögð í stað venjulegrar kúamjólkur frá sex mánaða til tveggja ára aldurs. Einnig var meiri áhersla lögð á brjóstagjöf en áður. Þessar breytingar voru gerðar af Miðstöð heilsuverndar barna og Manneldisráði og gefnar út í fræðslubæklingi.

Stöðmjólkinn er unnin úr íslenski kúamjólk. Það hefur þá kosti að breytingin á mataræði barnanna er minni en ef blanda úr erlendri kúamjólk hefði verið notuð. Breyttar ráðleggingar á mataræði eiga ekki að fela í sér óþarfar breytingar sem gætu

verið skaðlegar. Rannsóknir hafa meðal annars sýnt að íslenska mjólkinn hefur aðra samsetningu próteina en erlend mjólk og í stöðmjólk eru nýtt þau gæði sem íslenska mjólkinn hefur umfram þá erlendu. Próteinmagn stöðmjólkur er einnig minna en í venjulegri kúamjólk, sem er í samræmi við alþjóðlegar og innlendrar ráðleggingar um samsetningu á stöðblöndu fyrir ungbörn.

Bættur járnhagur

Mikilvægt var að kanna hvort nýjar ráðleggingar höfðu skilað tilsetnum árangri. Því var gerð ný rannsókn á mataræði íslenskra ungbarna í þeim tilgangi að kanna meðal annars áhrif nýrra ráðlegginga á járnþúskaup barnanna. Gagnasöfnun fór fram frá júní 2005 til janúar 2007.

Helstu niðurstöður rannsóknarinnar voru þær að neysla á venjulegri kúamjólk hefur dregist verulega saman og hefur stöðmjólkinn komið að miklum hluta í staðinn. Járnþúskaup barnanna hefur batnað mikið þar sem tilfellum barna með litlar járnþúskaupir í líkamanum hefur fækkað um meira en 75%. Auk þess hefur járnkortur og járnkortsblóðleysi

nánast horfið, en áður var fimmtungur barnanna með járnkort og 3% barnanna þjáðust af járnkortsblóðleysi. Aðrar breytingar sem orðið hafa á mataræði barnanna eru aukin brjóstagjöf úr allt fyrsta árið sem og aukin neysla á ungbarnagraut, ávöxtum og grænmeti sem gætu ásamt stöðmjólkinni, hafa stuðlað að bættum járnþúskaup barnanna okkar.

Bættur járnhagur skiptir miklu máli fyrir ung börn þar sem hann getur meðal annars haft jákvæð áhrif á þroska barnanna og getur einnig minnkað líkur á ýmsum sýkingum.

Annar en tengdur vandi

Allt annar en þó tengdur vandi sem sást í fyrri rannsókninni á mataræði íslenskra ungbarna var of mikil próteinneysla meðal stórs hluta barna. Of mikil próteinneysla hjá ungum börnum getur aukið líkur á ofþyngd síðar á ævinni. Færri börn neyta nú of mikils próteins en í fyrri ungbarnarannsókninni, en próteinmagnuð er lækkað í stöðmjólkinni miðað við venjulega kúamjólk. Helmingi færri börn fá of mikið prótein við 9 mánaða aldur og þriðjungu færri við 12 mánaða aldur en í fyrri ungbarna-



Ása Vala Þórisdóttir.

rannsókninni. Auk tilkomu stöðmjólkur getur verið að áhersla á að forðast próteinríkar mjólkurvörur í ráðleggingum hafi haft áhrif.

Það má því segja að nýjar ráðleggingar hafi skilað góðum árangri hvað varðar járnþúskaup. Sömmuleiðis má ætla að til lengri tíma lituð sé minni próteinneysla af hinu góða, en meðal ákveðins hluta barna er hún enn of há og mætti minnka enn frekar.

Höfundur: Ása Vala Þórisdóttir, næringarfræðingur (MS) og doktorsnemi á Rannsóknastofu í næringarfræði.

FRYSTI OG KÆLIKLEFAR

Ýmsar stærðir af frysti- og kæliklefum. Hagstætt verð.

Myndin sýnir stærð 3000 x 2000 x 2500mm.



SENSON
FRYSTI OG KÆLIKLEFAR

Skútvogi 12 b • 104 Reykjavík • Iceland.
Phone: + 354- 511-1616 • www.senson.is senson@sonson.is



Matur þeirra minnstu getur skipt máli fyrir heilsuna ú lífið.