



Tomasz Kobosz, 2014-08-27 14:46

W ciąży lepiej unikać tuńczyka



Thinkstock/GettyImages

Chociaż jedzenie ryb morskich jest korzystne dla zdrowia, kobiety ciężarne powinny unikać nadmiernego spożywania tuńczyka, zwłaszcza z konserwy - ostrzega amerykańska organizacja pozarządowa Consumers Union. Dlaczego?

Chociaż jedzenie ryb morskich jest korzystne dla zdrowia, kobiety ciężarne powinny unikać nadmiernego spożywania tuńczyka, zwłaszcza z konserwy - ostrzega amerykańska organizacja pozarządowa Consumers Union. Dlaczego?

Tuńczyk jest drugim (po krewetkach) najczęściej zjadany przez Amerykanów gatunkiem żyjącym w słonej wodzie. Niestety, w mięsie tej ryby mogą odkładać się istotne ilości rtęci. Pierwiastek ten wyjątkowo negatywnie wpływa na rozwój płodu i niemowląt - uszkadzając m.in. ośrodkowy układ nerwowy.

Problem nie dotyczy jednak tylko kobiet w ciąży. Zdaniem ekspertów z Consumers Union każdy, kto zjada tygodniowo więcej niż 600-700 g owoców morza, powinien stanowczo ograniczyć spożycie tych gatunków, w których zawartość rtęci jest potencjalnie najwyższa, w tym właśnie tuńczyka (a także miecznika, rekina, makreli oraz płytecznika z Zatoki Meksykańskiej).

Na szczęście jest je czym zastąpić. W oparciu o dane FDA dotyczące zawartości rtęci w owocach morza, Consumers Union przygotowała listę 20 gatunków, które nawet kobiety w ciąży mogą zjadać bez obaw o narażenie na toksyczne działanie tego metalu. Należą do nich m.in. łosoś, pstrąg, tilapia, krewetki, małże, kraby, a także sum i sola.

Źródła: *Consumer Reports* / *CBS News*