

Olej z łososia norweskiego – co warto wiedzieć?

Łosoś hodowlany i dziki

Wszyscy zgadzamy się co do tego, że tłuste ryby morskie są najlepszym źródłem cennych kwasów omega 3 w diecie psów i kotów. Jest jednak wiele kontrowersji co do tego, jakie produkty wybierać. W sklepach dostępne jest mięso i oleje z różnych gatunków ryb, które wrzuca się do jednego worka i opisuje jako „łosoś”. Jakość tych produktów może się między sobą bardzo różnić. Z tego punktu widzenia ważny jest gatunek ryby, ale również warunki, w której ona żyje.

Najprościej podzielimy łososie na dzikie i hodowlane. Często spotykamy się z obiegową opinią, że ten pierwszy jest zdrowy, a drugi nie. Czy jest tak faktycznie?

To, czego boimy się w rybach to przede wszystkim zanieczyszczenia. Obaw tych nie należy bagatelizować. Łosoś, niezależnie od podgatunku, jest rybą drapieżną, znajdującą się wysoko w łańcuchu pokarmowym. Takie ryby szczególnie kumulują w sobie zanieczyszczenia, a odkładają się one właśnie w drogocennym tłuszczu.

Zanieczyszczenia

Wbrew obiegowej opinii rozdzielenie łososi na dzikie i hodowlane mówi nam niewiele o możliwych poziomach zanieczyszczeń. W przypadku łososi hodowlanych wszystko zależy od warunków panujących w hodowli. Tradycyjnie mówimy o łososiu norweskim i faktycznie, w krajach skandynawskich znajduje się większość europejskich hodowli tych ryb, ale łososie są też z powodzeniem hodowane m.in. w Szkocji i Irlandii. Łosoś norweski to potoczna nazwa łososia atlantyckiego *Salmo Salar*, który pochodzi z hodowli.

Większość ludzi zapytanych o możliwe zanieczyszczenia ryb wymienia metale ciężkie. Tymczasem z danych Morskiego Instytutu Rybackiego PIB wynika, że zawartość metali ciężkich w rybach z Bałtyku jest znikoma i nie stanowi zagrożenia. Inaczej ma się sprawa z dioksynami i ich pochodnymi. MIR-PIB podaje, że spożycie przez przeciętnego człowieka 100 g łososia bałtyckiego dostarcza organizmowi taką ilość tych związków, która stanowi 80% bezpiecznej dawki tygodniowej. Tak więc to, czego musimy się obawiać to przede wszystkim dioksyny.

Ostatnie badania naukowe pokazują, że w przypadku łososia atlantyckiego, znacznie niższe poziomy zanieczyszczeń znajdują się właśnie w łososiach hodowlanych, a nie dzikich. Badania te obejmowały szeroki zakres związków: dioksyny (polichlorowane dibenzo-p-dioksyny i dibenzofuran), polichlorowane bifenyle (PCB), pestycydy chloroorganiczne (OCP) oraz rtęć.

Wyniki takich badań mogą się jednak znacznie różnić w przypadku ryb pochodzących z różnych hodowli. Aby mieć pewność, że kupowany przez nas olej jest bezpieczny, najlepiej wybierać takie produkty, które są przebadane pod tym kątem. Olej z łososia **BRILLIANT** przechodzi regularne kontrole dotyczące zawartości metali ciężkich, PCB i dioksyn. Ich wyniki mieszczą się w zakresie norm dla produktów przeznaczonych do spożycia przez ludzi w Unii Europejskiej.

Dzikie łososie odławiane z Bałtyku często przekraczają normy UE w zakresie zawartości dioksyn i ich pochodnych, dlatego w wielu krajach nadbałtyckich eksperci zalecają ograniczenie w spożyciu tych ryb.

Korzyści

Spotykamy się również z opiniami, że łososie hodowlane są karmione „byle czym” i w związku z tym mają w sobie mniej prozdrowotnych składników – a więc przede wszystkim kwasów tłuszczowych omega 3. To również jest stwierdzenie mocno na wyrost. Co prawda przyjmuje się, że dobrej jakości tłuszcz z łososia hodowlanego zawiera ok. 30% wielonienasyconych kwasów tłuszczowych (w tym również omega 3), a dzikiego nawet ok. 50%. Jednak należy pamiętać, że ryby hodowlane są tłustsze, a więc z jednej ryby uzyskamy więcej oleju. Ponadto, tak jak w przypadku każdego organizmu żywych, zawartość poszczególnych składników odkładanych w tkankach podlega dużym wahaniom nawet w przypadku zwierząt tego samego gatunku. O zawartości tłuszczu i poszczególnych kwasów tłuszczowych w oleju z łososia decyduje przede wszystkim pokarm, który spożywała ryba.

W przypadku łososi hodowlanych producenci mają kontrolę nad tym, jaką podają paszę. Przy aktualnym stanie wiedzy zootechnicznej można tak dobierać paszę, by uzyskać pożądaną zawartość zarówno poszczególnych grup kwasów tłuszczowych, jak i innych składników bioaktywnych (np. karotenoidów) w rybach. Oczywiście właściciele hodowli są różni. Jak we wszystkich branżach, jedni będą stawiać na jak najtańszy produkt, inni zainwestują w lepsze pasze i warunki hodowlane, aby uzyskać produkt wysokiej jakości. Dlatego w przypadku kupowania oleju z łososi hodowlanych tak ważne jest, by wybierać te produkty, których jakość, tak jak w przypadku oleju **BRILLIANT**, jest kontrolowana poprzez wykonywanie badań chemicznych. W takim wypadku mamy pewność, że olej pochodzi z ryb hodowanych w celu uzyskania produktu o jak najwyższej jakości, a nie najniższej ceny. A różnice w zawartości cennych składników w rybach hodowlanych mogą być naprawdę duże. Na podstawie danych z badań naukowych można przyjąć, że zawartość kwasów tłuszczowych omega 3 w 100g hodowlanego łososia atlantyckiego (świeżej tuszki) waha się w szerokim zakresie od 0,8 - 2,5 g.

Z kolei dzikie łososie żerują w środowisku naturalnym, żywią się innymi rybami oraz algami i planktonem, z których pobierają cenne składniki, aby następnie zmagazynować je w tłuszczu. W ich przypadku ważną rolę odgrywa dostępność pokarmu oraz jego rodzaj, który jest zależny w głównej mierze od akwenów w których żerują. Dzikie łososie atlantycki (*Salmo Salar*) może mieć nawet 4g kwasów tłuszczowych omega 3 w tkankach.

Podsumowując, wybór produktów z łososia nie jest sprawą łatwą. Większość z nas opiera się co najwyżej na podziale na łososie hodowlane i dzikie, który tak naprawdę mówi nam niewiele o jakości. Najkorzystniejszym zakupem będą produkty z ryb hodowlanych, które przechodzą skrupulatne kontrole pod względem zanieczyszczeń i zawartości kwasów tłuszczowych z rodziny omega 3.