

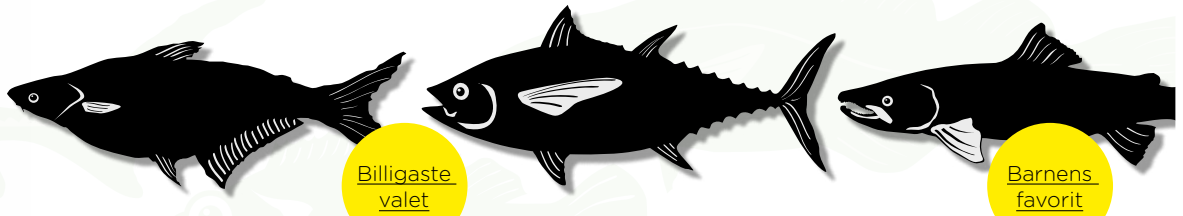
Alla vet att
fisk är nyttigt,
men ...

VILKEN

Att det är hälsosamt att äta fisk är ett budskap som säkert de flesta har hört många gånger. **Fisk innehåller mängder av nyttiga ämnen som skyddar oss mot en rad olika sjukdomar.** Men alla fiskar är inte likadana. Det är stor skillnad på innehållet av nyttigheter och alla fiskarter är inte lika billiga eller lätta att tillaga. Här följer en stor guide som hjälper dig att välja rätt sorts fisk.

ÄR BÄST?

FAVORITER I FISK-DISKEN »



Hälsoeffekt, pris och olika tillagningssätt är bara några av de kriterier du bör överväga när du väljer fisk. **Se hur din favoritfisk klarar sig jämfört med andra fiskarter.** Kanske är det dags att plocka upp en annan firre ur frysdiskens nästa gång.

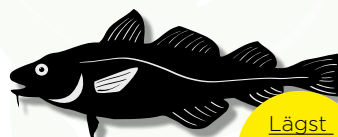
	HAJMAL	TONFISK	LAX
HÄLSOVÄRDE	Produktionen av hajmal (Pangasius) sker främst i Vietnam där fiskarna odlas i trånga dammar och orsakar stora miljöutsläpp – vilket kritiserats. Hajmal, som bär ASC-certifiering på förpackningen i butikerna, har grönt ljus i WWF:s konsumentguide för fisk och skaldjur. Fisken är relativt mager.	Denna stora rovfisk är ett simmande muskelpaket som innehåller massor av protein. Är du trött på att dricka proteindrinkar efter träningspassen, så är tonfisk ett bra alternativ. Fettinnehållet är lågt och således även mängden omega-3-fett. Detsamma gäller mängden D-vitaminer.	En riktig vinnarfisk. Lax innehåller en väl sammansatt kombination av stärkande protein, stora mängder omega-3-fettsyror och lite D-vitamin. Tillsammans innebär det att laxen är en av de mest kompletta fiskarter som finns.
PRISNIVÅ	Frysta hajmalsfiléer är billiga , och det är också den viktigaste anledningen till att fisken på bara några få år har blivit extremt populär som alternativ till t.ex. rödspätta.	Priset beror mycket på i vilken form du köper tonfisken. Färska tonfiskbullar är rätt dyra, medan tonfisk på burk är betydligt billigare.	Rökt lax är relativt dyr. Det blir inte mycket bättre om du väljer en hel laxsida eller en kotlett av bra kvalitet, för även då blir kilopriset högt.
TILLAGNINGSHET	De flesta stormarknader säljer frysta pangasiusfiléer.	Tonfisk på burk finns i alla snabbköp och i många matbutiker säljs också frysta tonfiskbullar.	Laxen är älskad av många och i alla välsorterade matbutiker säljs lax i olika varianter.
TILLAGNING	Fisken passar bra att ugnsbaka under ett lager av ärtor, men den kan också paneras eller stekas.	Tonfiskbullar kan grillas, men det är konservvarianten som är populärast som pålägg på bröd eller i sallad.	Rökt lax med ägggröna är en bra lunchmåltid , medan grillade laxkotletter eller en laxsida i ugnen passar perfekt till middag.
BARNVÄNLIGHET	De benfria fiskfiléerna har en mild och god smak. Föga överraskande tycker också många barn om fisken.	Tonfisk är mycket barnvänlig. En fast konsistens och en mild smak bidrar till att många barn tycker om fisken.	De flesta barn gillar lax så länge den inte är allt för salt. Många populära laxprodukter är benfria, vilket är ett extra plus.
OBS:	Är du miljömedveten bör du välja en annan fisk. Vietnams fiskeindustri har fortfarande en bra bit kvar innan de uppnår WWF:s mål om en förbättrad miljö där fiskarna odlas.	Tonfisk i olja är inte någon fet fisk utan en mager fisk som dock ofta ligger i en undermålig veg.olja. Köp tonfisk i vatten och blanda den ev. med en veg.olja av bra kvalitet.	Rökt lax hamnar en bit ner på hälsoskalan pga. ett högt innehåll av salt, och eftersom det bildas hälsosofarliga ämnen under rökningen.
NÄRINGSINNEHÅLL	Näringsinnehåll per 100 gram Fett: 3,8 gram Protein: 16 gram D-vitamin: 8 mikrogram Omega-3: 1,3 gram	Näringsinnehåll per 100 gram Fett: 1,1 gram Protein: 27,5 gram D-vitamin: 2,9 mikrogram Omega-3: 0,7 gram	Näringsinnehåll per 100 gram Fett: 10,9 gram Protein: 19,9 gram D-vitamin: 30 mikrogram Omega-3: 3,3 gram

GRÖN, GUL ELLER RÖD FISK

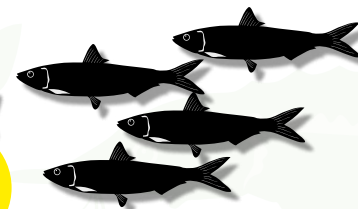
Vill du veta om du kan äta fisk med rent samvete så ska du kolla in Världsnaturfondens fiskguide. Där har fiskarterna markerats med grön, gul eller röd färg – mätt efter miljöpåverkan. T.ex. råder grönt ljus för alskallax, sill och danskodlad regnbåge, medan hajmal, ål, hälfleundra och vissa sorters torsk och tonfisk är rödmarkerade. » wwf.se



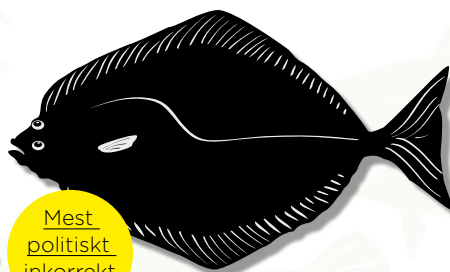
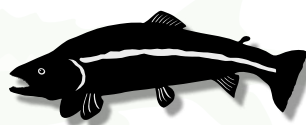
Omega-3-
bomb



Lägst
kalori-
innehåll



	MAKRILL	RÖDSPÄTTA	TORSK	SILL
HÄLSOVARDE	Om du är ute efter omega-3-fettsyror och D-vitamin så är makrill ett utmärkt val. Det finns inte många fiskarter som innehåller lika mycket av dessa näringsämnen. Och även om fetthalten gör att kalorivärdet blir högre så är det absolut värt den energin.	Det här är en mager fisk som innehåller lika mycket protein som ett kycklingbröst , och den har i likhet med kyckling ett lågt fettinnehåll. Förutom protein är denna plattfisk också rik på selen – ett ämne som hjälper till med att stärka immunförsvaret.	Proteininnehållet är högt – även om det är lite lägre än hos de verkliga proteinbomberna i fiskdisken. I kombination med ett mycket lågt fettinnehåll blir det totala kalorivärdet också lågt.	En superbra fisk som i stort sett innehåller allt. Innehållet av D-vitamin och omega-3-fettsyror är mycket högt och dessutom är den rik på protein.
PRISNIVA	Makrill på burk är ett nyttigt och prisvärt alternativ. Även rökt makrillfilé håller en ytterst rimlig prisnivå.	Frysta rödspättefileer är förhållandevis billiga, medan priset stiger om man vill ha färsk rödspätta. Generellt är rödspätta dock rätt dyr, även när du äter den på restaurang.	En kraftig minskning av beståndet har inneburit att kvoterna minskat och att priset stigit. Det är dock fortfarande möjligt att hitta frysta torskfileer i samma prisläge som rödspättans.	En billig fisk som alla har råd med. Det gäller i synnerhet för marinerad sill och andra konserverade varianter, men också frysta fileer kan finnas till priser som matchar priset på hajmal.
TILLGÄNGLIGHET	Makrill i tomatsås finns i många välsorterade matbutiker. Om man är ute efter rökt eller färsk makrill får man gå till delikatessavdelningen eller till fiskhandlaren på västkusten.	Frysta filéer finns i de flesta stormarknader. Om du vill slippa tillaga den själv serveras rödspättefilé med sallad, tomat, gurka, klyftpotatis och remouladsås på många lunchställen.	Torskfileer finns oftast i frysdisker, medan du får gå till fiskhandlaren för att få tag i de färska varianterna.	Sill i alla möjliga olika varianter finns i alla matbutiker – currysill, inlagd sill, löksill, senapssill osv.
TILLAGNING	En smarrig kvällsmacka gjord på grovt rågbröd toppad med härlig makrill i tomatsås är en klassiker.	Tyvär är den panerade varianten populärast. Paneringen suger åt sig massor av fett och det gör att den magra rödspättan förvandlas till en fet fisk – fet på fel sätt.	Kokt torsk är en klassisk maträtt även om inte alla gillar smaken och konsistensen. Ugnsbakad torsk brukar dock flera gilla. Även som fiskbullar är torsk ett populärt val.	Sill är ett populärt pålägg på bröd. Det gäller både stekt sill och de marinerade typerna.
BARNVÄNLIGHET	Särskilt makrill i tomatsås har en snäll och mild smak som också barn brukar uppskatta. Konserveringen har dessutom mjukat upp ev. fiskben så att de är ofarliga att få i sig.	Ett fast kött och en god smak gör att rödspätta är ett populärt val. Särskilt benfria panerade filéer gillas av många barn. Tyvärr är det inte det hälsosammaste alternativet.	En del barn gillar det saftiga köttet som är lätt att dela, medan andra inte alls gillar fiskens glansiga yttre. Fiskbullar av torskfärs brukar dock många barn gilla.	Sill står nog inte överst på barns önskelista. Det beror dels på att köttet har en karakteristisk smak av olja, dels på att de olika marinaderna kan irritera barnens smaklökar.
OBS:	Det är inget fel med att välja konserver. Men titta lite på hur mycket makrill produkten egentligen innehåller. Vissa producenter prop-par i massor av tomatsås i burken.	Tänk utanför ramarna och prova att ångkoka rödspätta. Serverad med nypotatis och purjolök blir det en an-norlunda och nyttigare maträtt än när den serveras stekt med remouladsås.	Om du får tag på torskrom så är det faktiskt bättre än kött när det gäller innehållet av omega-3-fett och D-vitamin. Kanske kan stekt rom vara ett alternativ nästa gång du äter torsk.	Näringsmässigt är det helt okej att välja sill som ligger i en marinad. Currysill och andra typer där säsen följer med till tallriken bidrar däremot mest med tomma kalorier.
NÄRINGSINNEHÅLL	Näringsinnehåll per 100 gram Fett: 24,4 gram Protein: 18,1 gram D-vitamin: 5,5 mikrogram Omega-3: 5,8 gram	Näringsinnehåll per 100 gram Fett: 1,5 gram Protein: 18,2 gram D-vitamin: 3 mikrogram Omega-3: 0,5 gram	Näringsinnehåll per 100 gram Fett: 0,6 gram Protein: 18,7 gram D-vitamin: 1 mikrogram Omega-3: 0,3 gram	Näringsinnehåll per 100 gram Fett: 14,5 gram Protein: 18,1 gram D-vitamin: 11 mikrogram Omega-3: 2,4 gram



Mest politiskt inkorrekt

REGNBÅGE	ÅL	HÄLLEFLUNDRA
Regnbågens kvaliteter liknar laxens, men fettinnehållet är lite lägre och du får därför inte i dig lika mycket omega-3-fett. Hälsomsiktigt är dock regnbågen en riktig höjddare.	Ålen är mycket fet vilket gör att kalorivärdet blir högt. Varje tugga ger dig stora mängder omega-3-fett och D-vitamin.	Hällefundra är rik på stärkande protein och andra bra ämnen. Eftersom det handlar om en stor rovfisk kan innehållet av tungmetaller dock vara högt, och hällefundra är därför en av de fiskarter som gravida och ammande mödrar avråds från att äta.
Prismässigt ligger regnbåge på en måttlig nivå – lite billigare än lax.	Bestånden är hotade och det har bidragit till att priserna har stigit kraftigt. Nuförtiden är ål därför en riktig lyxfisk.	Fiskens ökade popularitet har resulterat i ökad fångst. Det har gjort att priset har sjunkit, men billig är den fortfarande inte.
Regnbåge odlas på många håll i Sverige. Det är dock inte den vanligaste fisken i matbutikerna.	Problemet med ålbestånden har gjort att många producenter har tagit bort ål från sitt sortiment. Du får därför leta efter den på delikatessavdelningen eller i fiskbutiker.	Hällefundra är långtifrån den vanligaste produkten i stormarknaden. Många fiskhandlare har dock ofta hällefundra i sitt sortiment.
I synnerhet rökt regnbåge passar bra som pålägg på bröd. Men regnbåge kan också ångkokas eller stekas.	Stekt ål är en klassisk rätt – ofta kombinerad med en öl som minskar hälsoeffekten något.	Tillagad i ugn tillsammans med grönsaker gör hällefundra till ett utmärkt val. Köttet är fast och vitt med en välbalanserad smak.
Köttet är fast och påminner om lax. Det gör att fisken blivit populär, i synnerhet eftersom den ofta serveras som benfria filéer.	Fiskbenen är inget problem eftersom de är lätta att rensa bort från köttet. Det höga fettinnehållet karakteriserar dock smaken, vilket inte alla barn gillar.	Fiskbenen är inget problem och det fasta, vita köttet brukar gillas av de flesta barn.
Hälsomyndigheterna oroar sig för produkter som är kraftigt saltade och rökta. Du bör därför inte fylla "fiskvoten" uteslutande med rökt regnbåge.	Många tycker att det är politiskt inkorrekt att äta ål. Vill du slippa få dåligt samvete bör du därför helt undvika att äta den utrotningshotade fiskarten.	Hällefundra är en av världens största plattfiskar och kan bli över två meter lång. Det krävs därför en stor ugn för att tillaga och servera en hel ugnbakad hällefundra.
Näringsinnehåll per 100 gram Fett: 6,7 gram Protein: 18,4 gram D-vitamin: 13 mikrogram Omega-3: 1,8 gram	Näringsinnehåll per 100 gram Fett: 27,7 gram Protein: 18 gram D-vitamin: 30 mikrogram Omega-3: 4,3 gram	Näringsinnehåll per 100 gram Fett: 2,4 gram Protein: 20,6 gram D-vitamin: 9 mikrogram Omega-3: 0,6 gram

AKTIVTRANING.SE

DETTA GÖR FISKEN I KROPPEN

Följ rådet att äta ca **350 gram fisk i veckan** och ta del av alla hälsovinster som sker i kroppen.

Innehållet av omega-3-fettsyror och D-vitamin är de viktigaste skälen till att äta fisk.

Det finns två varianter av omega-3. Flera studier visar att **den ena fettvarianten, DHA, är en viktig byggsten i hjärnan.** Om du får i dig för lite DHA via kosten, så påverkas hjärnfunktionen negativt. Alla kroppens celler är inkapslade bakom tunna cellväggar. Omega-3-fettsyrorna gör att cellväggen blir smidigare och att cellen lättare kan ta emot och överföra signaler från andra hjärnceller. Inne i cellen går impulserna också snabbare.

Den andra varianten, EPA, är starkt antiinflammatorisk. Det innebär att den kan bidra till att lindra inflammatoriska tillstånd i kroppen. Många svenskar lider av kronisk inflammation vilket bl.a. kan resultera i reumatiska sjukdomar och hjärt-kärlsjukdomar. Genom ett ökat intag av EPA via fet fisk kan dessa besvär lindras avsevärt.

D-vitamin kallas också för solskensvitamin och på våra mörka breddgrader har många individer brist på D-vitamin. Lyckligtvis är solen inte den enda leverantören – **fisk innehåller också mycket D-vitamin.** Vitaminet har hormonliknande egenskaper och främjar bland annat immunförsvaret, humöret och skelettet.