

Eldisbleikjan er næringarrík. Það fer ekkert á milli mála í huga okkar Íslendinga að fiskur og fiskafurðir er bráðholl næring, en það er samt mikilvægt að hafa mælingar og gögn sem sýna að svo sé. AVS sjóðurinn hefur styrkt mælingar á næringarefnum enda nauðsynlegt fyrir útflytjendur að hafa nýjar og áreiðanlegar upplýsingar við hendina.

AVS verkefnið „Næringargildi sjávarafurða“ er stöðugt að skila inn nýjum upplýsingum inn í íslenskan gagnagrunn um næringarefnainnihald matvæla. Þessar upplýsingar er hægt að nálgast á heimasíðu Matís ohf (www.matis.is) og einnig veitir Ólafur Reykdal hjá Matís nánari upplýsingar.

Mælingar voru gerðar á eldisbleikju frá helstu framleiðendum. Samsetning bleikjunnar var lítið breytileg eftir framleiðendum með þeirri undantekningu þó að bleikja sem alin var í frekar köldu vatni var fituminni (8% fita) en önnur bleikja (11 – 14% fita). Hlutfall hinna ýmsu fitusýra var aftur á móti mjög svippað í öllum sýnunum sem mæld voru. Um fjórðungur af fitusýrunum var fjölómettaður og helmingur einómettaður. Það má því ætla að bleikjan sem var til rannsóknar hafi verið alin á mjög svipuðu eða sama fóðrinu. Niðurstöður benda til þess að framleiðendur ættu að geta náð stöðugum gæðum á bleikjunni en það er ekki síst mikilvægt fyrir útflutning.

Af mikilvægum næringarefnum í eldisbleikjunni má nefna selen, járn, A-vítamín og D-vítamín. D-vítamín í eldisbleikju mældist 12 míkrogrömm/100 grömm og því nægja 100 g af bleikju til að flestir einstaklingar fái ráðlegan dagskammt af þessu mikilvæga vítamíni. Fárar fæðutegundir innihalda D-vítamín svo einhverju nemi en mikilvægustu gjafarnir eru lýsi og fisklifur.

Eldislax á markaði á Íslandi reyndist hafa svipaða samsetningu og bleikjan. Prótein var þó um einu prósentu hærra í laxinum en bleikjan var ívið selenríkari.

Heimild: AVS og Ægir 7. tb. 2009 Ólafur Reykdal