

Ευεργετική η κατανάλωση ψαριών

/ [Γενικά](#) / [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα ψάρια αποτελούν μια μεγάλη και ιδιαίτερη διατροφική ομάδα. Σύμφωνα με το πρότυπο της μεσογειακής διατροφής πρέπει να καταναλώνονται 2-3 φορές την εβδομάδα, καθώς αποτελούν εξαιρετες θρεπτικές πηγές και παρέχουν πολλαπλά ευεργετικά οφέλη.

Τα ψάρια είναι τροφή εύκολη και γρήγορη. Μαγειρεύονται με πολλούς και ποικίλους τρόπους στο φούρνο, στη σχάρα, στο τηγάνι, στον ατμό, στην κατσαρόλα και συνδυάζονται σχεδόν με οτιδήποτε. Το κρέας των ψαριών παρέχει στον οργανισμό πρωτεΐνη, ίδιας ποιότητας με την πρωτεΐνη του κρέατος, ενώ το λίπος που περιέχουν προέρχεται από πολυακόρεστα λιπαρά. Η περιεκτικότητα σε λίπος διαφέρει ανάλογα με το είδος των ψαριών. Έτσι υπάρχουν ψάρια με 1-2% λίπος όπως ο βακαλάος, η γλώσσα και άλλα και με 10-20% λίπος (πέστροφα ή σαρδέλα).

Το λίπος των ψαριών είναι ωφέλιμο στο ανθρώπινο οργανισμό, όχι μόνο για τις λιποδιαλυτές βιταμίνες Α και D που περιέχει, αλλά και για τα απαραίτητα λιπαρά οξέα (ωμέγα-3). Έρευνες δείχνουν συνεχώς, πως η κατανάλωση ψαριών είναι πολύ ευεργετική για τον άνθρωπο. Τα ωμέγα-3 λιπαρά οξέα προστατεύουν από την αθηροσκλήρωση και την θρόμβωση, συμβάλλουν στη μείωση του κινδύνου της στεφανιαίας νόσου και έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.

Επίσης εφοδιάζουν τον οργανισμό με πληθώρα μετάλλων και ιχνοστοιχείων, όπως το ασβέστιο, το νάτριο, το κάλιο, ο φώσφορος, ο χαλκός, ο σίδηρος, το μαγνήσιο και το ιώδιο.

Καλό είναι να αποφεύγετε τα ιδιαίτερα μεγάλα ψάρια, όπως ο ξιφίας, γιατί μπορεί να περιέχουν αρκετό υδράργυρο, που συσσωρεύεται στη σάρκα τους. Προτιμήστε

μικρότερα ψάρια. Θα τα βρείτε το ίδιο θρεπτικά και νόστιμα.

Πολλοί είναι εκείνοι που αποφεύγουν την κατανάλωση ψαριών, σκεπτόμενοι ότι είναι ένα φαγητό που μπορεί να μας παιδέψει, αφού χρειάζεται να το καθαρίσεις για να το φας. Αλλά ακόμα και σε αυτές τις περιπτώσεις, υπάρχουν εναλλακτικές λύσεις, όπως ο τόνος, ο σολομός, τα μικρά ψάρια όπως ο γαύρος, η αθερίνα, το μαριδάκι κλπ. και τα πολύ μεγάλα, όπως το φαγκρί, που δεν χρειάζονται καθάρισμα. Μην αφήνετε το ψάρι έξω από το διατροφικό σας πλάνο.

Καλό είναι τα ψάρια να καταναλώνονται όσο το δυνατόν πιο φρέσκα, για να μην υπάρχει υποβάθμιση των θρεπτικών συστατικών τους. Μπορείτε να ξεχωρίσετε τα φρέσκα ψάρια, από τα κόκκινα βράγχια τους, τη χαρακτηριστική οσμή της θάλασσας και το σκληρό και άκαμπτο σώμα τους. Στα φρέσκα ψάρια, τα λέπια καθαρίζονται δύσκολα, ενώ τα μάτια τους είναι καθαρά (όχι θολά) και εξέχουν προς τα έξω.

Παρά την πλούσια διατροφική τους σύσταση, είναι φτωχά σε χοληστερίνη, κορεσμένα λιπαρά και θερμίδες και συστήνονται στα άτομα που θέλουν να χάσουν ή να διατηρήσουν το βάρος τους. Σε αυτές τις περιπτώσεις, καλό είναι να καταναλώνονται ψητά και όχι τηγανητά.

Στα λιγότερο λιπαρά ψάρια, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε πολλών ειδών μυρωδικά και καρυκεύματα κατά το μαγείρεμα, για να ενισχύσετε τη γευστικότητα τους: ρίγανη, χυμό λεμονιού, βασιλικό, δεντρολίβανο κ.ά.

Ενώ είναι τροφές εύκολες στο συνδυασμό τους, καταναλώνονται το ίδιο ευχάριστα με ρύζι, πατάτες, σαλάτες, ζυμαρικά κ.ά. παρέχοντας ένα πλούσιο θρεπτικό πιάτο, γεμάτο ενέργεια.

Αποτελούν εξαιρετική τροφή για γυναίκες που θηλάζουν ή βρίσκονται σε κατάσταση εγκυμοσύνης, καθώς τα λιπαρά οξέα που περιέχουν, βοηθούν στην ανάπτυξη των εγκεφαλικών κυττάρων.

Πηγή: <http://news.princeoliver.com/2013/08/24/health/732038/eiergetiki-i-katanalwsi-psariwn/>