

Ανακαλύψτε τη θρεπτική αξία των ψαριών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το ψάρι κατέχει ιδιαίτερα σημαντική θέση σε ένα ισορροπημένο διατροφικό πρότυπο. Πρόκειται για μια από τις πλουσιότερες πηγές ω-3 λιπαρών οξέων, τα οποία

συνδέονται με πολλές ευεργετικές δράσεις για τον οργανισμό, όπως η προστασία του καρδιαγγειακού και νευρικού συστήματος, καθώς και η πρόληψη της εμφάνισης χρόνιων παθήσεων. Ωστόσο, τα ω-3 λιπαρά οξέα δεν αποτελούν τη μόνη κατηγορία πολύτιμων θρεπτικών συστατικών που έχει να μας προσφέρει η κατανάλωση ψαριών.

Τα ψάρια είναι επίσης πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, ενώ διαθέτουν και αυξημένη περιεκτικότητα βιταμινών και μετάλλων όπως βιταμίνη Α και D, ασβέστιο, φώσφορο, σελήνιο και ψευδάργυρο. Τα θρεπτικά συστατικά των ψαριών συμμετέχουν σε πλήθος μεταβολικών διεργασιών και συμβάλλουν –μεταξύ άλλων– στη φυσιολογική λειτουργία της όρασης και του νευρικού συστήματος, την ανάπτυξη και διατήρηση της υγείας των οστών και την ενίσχυση της άμυνας του οργανισμού.

Εδώ και πολλά χρόνια, μεγάλος αριθμός μελετών έχει αναδείξει τη θετική επίδραση της συστηματικής κατανάλωσης ψαριών στην υγεία. Άλλωστε, δεν είναι τυχαίο ότι η Μεσογειακή δίαιτα, που αποτελεί ένα από τα πιο υγιεινά και ισορροπημένα διατροφικά πρότυπα παγκοσμίως, περιλαμβάνει κατανάλωση ψαριού

σε εβδομαδιαία βάση.

Ειδικότερα, η τακτική κατανάλωση ψαριών φαίνεται ότι σχετίζεται με την υγεία της καρδιάς, βελτιώνοντας τα επίπεδα αρτηριακής πίεσης και μειώνοντας τον καρδιαγγειακό κίνδυνο, ενώ είναι πιθανό να δρα προστατευτικά ενάντια στον κίνδυνο εμφάνισης ορισμένων μορφών καρκίνου, φλεγμονωδών νόσων, αλλά και χρόνιων εκφυλιστικών παθήσεων του νευρικού συστήματος, όπως η άνοια και η νόσος Alzheimer.

Είναι βέβαια σημαντικό να αναφερθεί πως η πιθανότητα ύπαρξης υψηλών συγκεντρώσεων βαρέων μετάλλων, όπως ο μόλυβδος και ο υδράργυρος, σε ψάρια και θαλασσινά, προκαλεί αυξημένη και εύλογη ανησυχία τα τελευταία χρόνια. Για το λόγο αυτό, συστήνεται στους καταναλωτές να προτιμούν μικρότερα ψάρια, τα οποία είναι λιγότερο πιθανό να περιέχουν αυξημένα ποσά ρυπογόνων ουσιών, και συνεπώς μπορούν να προσφέρουν υψηλή διατροφική αξία με μεγαλύτερη ασφάλεια.

Πηγή: neadiatrofis.gr