

## Η διατροφική μαγεία της σαρδέλας

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η σαρδέλα είναι ένα ψάρι ιδιαίτερα δημοφιλές στις μεσογειακές χώρες, όπου καταναλώνεται συχνά και με πολλούς διαφορετικούς τρόπους.

Κι ενώ παλαιότερα, πολλοί ίσως τη θεωρούσαν «ψάρι των φτωχών», λόγω της χαμηλής της τιμής, νεότερα δεδομένα στην επιστήμη της διατροφής την κατατάσσουν σίγουρα στα «πλούσια» ψάρια, τουλάχιστον όσον αφορά στη διατροφική της αξία.

Τα τελευταία χρόνια, οι σαρδέλες έχουν γίνει ευρύτερα γνωστές για την υψηλή περιεκτικότητά τους σε ω-3 λιπαρά οξέα. Πράγματι η σαρδέλα, ως λιπαρό ψάρι, είναι πλούσια πηγή ω-3 λιπαρών, τα οποία είναι απαραίτητα για την ανάπτυξη του εγκεφάλου των παιδιών, ασκούν καρδιο-προστατευτική δράση βελτιώνοντας το λιπιδαιμικό προφίλ, ενώ παράλληλα συνδέονται με μείωση του κινδύνου εμφάνισης διαφόρων χρόνιων νοσημάτων.

Επιπλέον, πρόκειται για ένα ψάρι που μπορεί να καταναλωθεί με μεγαλύτερη ασφάλεια από ευαίσθητες πληθυσμιακές ομάδες όπως οι έγκυοι, οι θηλάζουσες μητέρες, τα παιδιά και οι έφηβοι, καθώς, τόσο ο χρόνος ζωής όσο και η θέση της στην τροφική αλυσίδα δεν ευνοούν τη συσσώρευση βαρέων μετάλλων, όπως ο υδράργυρος.

Ωστόσο, τα ω-3 λιπαρά οξέα δεν αποτελούν το μόνο ευεργετικό συστατικό που έχει να μας προσφέρει το εν λόγω ψάρι. Ειδικότερα, οι σαρδέλες αποτελούν εξαιρετική πηγή σεληνίου, το οποίο συνδέεται με την άμυνα και την αντιοξειδωτική ικανότητα του οργανισμού και βιταμίνης B12, η οποία συμβάλλει στη φυσιολογική λειτουργία του νευρικού συστήματος και του εγκεφάλου και συμμετέχει στη σύνθεση των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Από την άλλη, στις σαρδέλες θα βρούμε πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, υψηλά ποσά ασβεστίου και φωσφόρου -ειδικότερα εάν καταναλωθούν με τα κόκκαλα-, καθώς και σημαντικές ποσότητες μαγνησίου, ψευδαργύρου και άλλων βιταμινών του συμπλέγματος Β. Τέλος, δε θα πρέπει να ξεχνάμε πως η σαρδέλα αποτελεί μία από τις λίγες διατροφικές πηγές της πολύτιμης βιταμίνης D, ενώ ακόμη περιέχει μικρές ποσότητες σιδήρου, βιταμίνης E και βιταμίνης A.

**Πηγή:** [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)