

## Ο σολομός ιχθυοτροφείου έχει όλο και λιγότερα ωμέγα-3

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Τα επίπεδα των

ωφέλιμων ωμέγα-3 λιπαρών οξέων στο σολομό ιχθυοκαλλιέργειας έχουν πέσει σημαντικά, περίπου στο μισό κατά την τελευταία πενταετία, σύμφωνα με νέα βρετανική μελέτη. Παρ'όλη, πάντως, αυτή τη μείωση, ο σολομός ιχθυοτροφείου παραμένει μια από τις πλουσιότερες πηγές ωμέγα-3. Όμως, σύμφωνα με το BBC, οι εταιρείες ιχθυοκαλλιέργειας αναζητούν τρόπους για να αναστρέψουν αυτή τη μείωση στον οργανισμό των σολομών, η οποία φαίνεται να οφείλεται στο είδος των ιχθυοτροφών.

Οι σολομοί διατρέφονται, μεταξύ άλλων, με άλλα λιπαρά ψάρια, όπως γαύρους, αλλά ενώ κάποτε οι τελευταίοι αποτελούσαν έως το 80% της τροφής των σολομών, σήμερα το ποσοστό αυτό έχει πέσει στο 20%.

Όπως δήλωσε ο επικεφαλής της έρευνας καθηγητής Ντάγκλας Τότσερ του Πανεπιστημίου του Στέρλινγκ, ενώ πριν μια πενταετία μια μερίδα σολομού βάρους 130 γραμμαρίων περιείχε περίπου 3,5 γραμμάρια ωμέγα-3 (σχεδόν όσο η εβδομαδιαία συνιστώμενη δόση για ένα άνθρωπο), σήμερα αυτή η ποσότητα έχει περιορισθεί στο μισό περίπου.

Συνεπώς για να πάρει κανείς την ίδια ποσότητα ωμέγα-3, θα πρέπει να φάει διπλάσια ποσότητα σολομού. Οι ερευνητές προειδοποίησαν ότι αν συνεχισθεί αυτή η πτωτική τάση, στο τέλος ο σολομός δεν θα περιέχει σχεδόν καθόλου ωμέγα-3.

Οι ειδικοί συνιστούν να τρώει κανείς ψάρια δύο φορές την εβδομάδα και τη μία φορά αυτά να είναι λιπαρά. Λιπαρά ψάρια είναι επίσης η ρέγγα, το σκουμπρί, η σαρδέλα και η πέστροφα.

Ιχθυοτροφές με γενετικά μεταλλαγμένα συστατικά χρησιμοποιούνται στις ΗΠΑ και στην Ασία, αλλά όχι στην Ευρώπη.

**Πηγή:** [ikypros.com](http://ikypros.com)