

## Τα ψάρια που βλάπτουν στην εγκυμοσύνη!

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

Image not found or type unknown



Φωτο:Madata.GR

### Ποια είδη πρέπει να αποφεύγονται, σύμφωνα με την FDA των ΗΠΑ!

Επειτα από σειρά μελετών τα προηγούμενα χρόνια που υποστήριζαν -με βάση ερευνητικά δεδομένα- ότι οι έγκυοι είναι καλό να καταναλώνουν με μεγάλη συχνότητα ψάρια πλούσια σε Ωμέγα 3 λιπαρά, για να ενισχύσουν την ανάπτυξη του εγκεφάλου και το IQ του εμβρύου τους, η Υπηρεσία Τροφίμων και Φαρμάκων (FDA) των ΗΠΑ εξέδωσε την περασμένη εβδομάδα πρώτη φορά τις πολυαναμενόμενες «οδηγίες» της σχετικά με την εγκυμοσύνη και την κατανάλωση ψαριών, προκαλώντας σοκ.

Η αμερικανική αρχή, που εκδίδει τις άδειες κυκλοφορίας νέων φαρμάκων αλλά και την ανάπτυξη νέων πειραματικών θεραπειών, όχι μόνο έχει περιλάβει κάποια από τα πιο δημοφιλή ψάρια στη λίστα των «απαγορευμένων» για τις εγκύους τροφών, αλλά έχει περιορίσει δραματικά την ενδεικνυόμενη ποσότητα των «καλών» ψαριών τις οποίες οι γυναίκες που αναμένουν παιδί μπορούν να περιλάβουν στη διατροφή τους (μία φορά την εβδομάδα)!

Στα ψάρια που συνιστά να αποφεύγονται εντελώς, καθώς μπορεί να προκαλέσουν βλάβη στο έμβρυο, εξαιτίας της μεγάλης ποσότητας υδραργύρου που περιέχουν, περιλαμβάνονται ο μεγαλόφθαλμος τόνος, ο ξιφίας και το σκουμπρί αλλά και άλλες δημοφιλείς στις ΗΠΑ ποικιλίες (καθρεπτόψαρο, μάρλιν, καρχαρίας, μεγάλο ψάρι του Κόλπου του Μεξικού). Αυτά συνιστά να αποφεύγονται και στη διάρκεια του θηλασμού.

### ***Πεσκανδρίτσα***

Σε εκείνα που επιτρέπει η FDA μέχρι μία φορά την εβδομάδα και μέχρι 110 γραμμάρια, περιλαμβάνεται η πεσκανδρίτσα και ο μακρύπτερος, ο λευκός και ο κίτρινος τόνος.

Ενώ στα ωφέλιμα ψάρια (διευκρινίζεται, όμως, ότι η ποσότητα για τις εγκύους πρέπει να περιορίζεται στα 110 γραμμάρια δύο έως τρεις φορές την εβδομάδα) κυριαρχούν: ο σολομός (Ωμέγα 3, βιταμίνη D), η πλούσια σε φώσφορο, σελήνιο, βιταμίνη, B12 και κάλιο, με κορεσμένα λιπαρά και με υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη τιλάπια και οι κιχλίδες γλυκού νερού (ευδοκιμεί στην Αφρική και αναπαράγεται και σε ιχθυοκαλλιέργειες), η πέρκα, το καβούρι, οι γαρίδες και ο τόνος κονσέρβας. Για τα παιδιά ηλικίας έως δύο ετών σημειώνει ότι πρέπει να περιλαμβάνεται το «καλό» ψάρι στη διατροφή τους μία φορά την εβδομάδα, σε ποσότητες μικρότερες των 110 γραμμαρίων.

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