

## **ΠΟΛΥΤΙΜΗ Η ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΨΑΡΙΩΝ – ΔΙΑΤΡΟΦΗ ΠΛΟΥΣΙΑ ΣΕ ΕΥΕΡΓΕΤΙΚΑ Ω3 ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ**

Τα ψάρια, «κλασσική αξία» στη Μεσογειακή διατροφή, βρίσκονται στο μέσο της Μεσογειακής πυραμίδας, συστήνεται δηλαδή να καταναλώνονται σε εβδομαδιαία βάση, κατά προτίμηση από 1-3 φορές.

Του αλμυρού ή του γλυκού νερού, τα ψάρια είναι από τις πιο θρεπτικές τροφές καθώς αποτελούν βασική πηγή πρωτεϊνών, μαζί με το κόκκινο κρέας και τα πουλερικά, ενώ παράλληλα μας εφοδιάζουν με ωφέλιμες βιταμίνες και μεταλλικά στοιχεία όπως είναι ο σίδηρος και οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Το «βαρύ πυροβολικό» του θρεπτικού περιεχομένου των ψαριών είναι τα ω-3 λιπαρά, τα οποία ανήκουν στην ομάδα των «καλών» πολυακόρεστων λιπαρών, που δρουν προστατευτικά για τον οργανισμό μας, εν αντιθέσει με τα «κακά» κορεσμένα λιπαρά.

### **Μικροθρεπτικά συστατικά των ψαριών**

**Βιταμίνες:** Οι βασικότερες βιταμίνες που περιέχονται στα ψάρια είναι η βιταμίνη Α, απαραίτητη για την ανάπτυξη και την ενίσχυση της φυσικής μας άμυνας, η βιταμίνη D, η οποία συμβάλλει στην καλύτερη απορρόφηση του ασβεστίου από τον οργανισμό, καθώς και οι βιταμίνες του συμπλέγματος Β, με εξέχουσα τη βιταμίνη Β6, απαραίτητη για τη σύνθεση αμινοξέων και την παραγωγή ενέργειας.

**Ανόργανα στοιχεία:** Τα ψάρια είναι πλούσια σε φώσφορο αλλά και σε ασβέστιο και μαγνήσιο, τρία μεταλλικά στοιχεία σημαντικά για την μεταλλοποίηση των οστών. Περιέχουν επιπλέον ψευδάργυρο, ο οποίος παίζει σημαντικό ρόλο στη νευρολογική λειτουργία, ενώ είναι απαραίτητος και για την καλή υγεία του αναπαραγωγικού συστήματος.

### **Ψάρια και υγεία**

- Τα ω-3 λιπαρά που περιέχονται στα ψάρια είναι ιδιαίτερα ευεργετικά για την υγεία της καρδιάς, καθώς η κατανάλωσή τους έχει συσχετιστεί με τον χαμηλότερο κίνδυνο για εμφάνιση καρδιαγγειακών νοσημάτων.
- Μελέτες έχουν δείξει πως, άτομα που καταναλώνουν ψάρια σε σημαντικές ποσότητες τείνουν να έχουν χαμηλότερες τιμές αρτηριακής πίεσης, αποτέλεσμα που αποδίδεται κυρίως στα ω-3 λιπαρά.
- Φαίνεται πως η κατανάλωση ψαριών συμβάλλει στην προστασία από την εμφάνιση διαφόρων μορφών καρκίνου, όπως είναι των νεφρών και του παχέος εντέρου.
- Η γνωστή ρήση «φάτε μάτια ψάρια» μπορεί να λάβει μία διαφορετική ερμηνεία, αν αναλογιστούμε ότι η κατανάλωση ψαριού έχει συνδεθεί έντονα με την καλή υγεία των ματιών και την προστασία της όρασης.
- Μεγαλώνοντας μπορούμε να βρούμε έναν πολύτιμο σύμμαχο στη μάχη ενάντια σε εκφυλιστικές νόσους που σχετίζονται με τη νοητική λειτουργία όπως είναι η νόσος του Αλτσχάιμερ και η άνοια, καθώς η κατανάλωση ψαριού δρα προστατευτικά.
- Τα μικρά ψάρια τα οποία μπορούν να καταναλωθούν με το κόκαλο (πχ, σαρδέλα), αποτελούν ιδιαίτερα καλή πηγή ασβεστίου, ειδικά για άτομα τα οποία δεν καταναλώνουν γαλακτοκομικά. Το ασβέστιο είναι απαραίτητο για τη διατήρηση ενός γερού σκελετού, ιδιαίτερα κατά περιόδους όπου εμφανίζεται αυξημένος κίνδυνος απώλειας οστικής πυκνότητας, όπως η εμμηνόπαυση.