

Η διατροφική αξία των ψαριών και άλλων αλιευτικών προϊόντων



Χριστίνα Οικονομίδου Πιερίδου
Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος
M.Sc. Nutritional Medicine

Μέλος του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου

ΠΕΡΙΕΧΟΜΕΝΑ

- Εισαγωγή στη διατροφική αξία των ψαριών
- Συστάσεις για κατανάλωση
- Το ψάρι στη διατροφή του Κύπριου
- Τα ψάρια ως πηγή πρωτεΐνης
- Πηγή ωφέλιμων λιπαρών
- Μέταλλα και βιταμίνες
- Συμβουλές συντήρησης και ψησίματος
- Απορίες / Ερωτήσεις



Διατροφική αξία ψαριών

- ✓ Πλούσια διατροφική αξία
- ✓ Συμβάλλουν στην διατήρηση της καλής υγείας
- ✓ Κεντρικό ρόλο στην Πυραμίδα της Παραδοσιακής Διατροφής



Θυμηθείτε επίσης: • πίνετε άφθονο νερό • αποφεύγετε το αλάτι
• χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θέση του.

Διατροφική αξία ψαριών

Αντικαθιστώντας το κρέας
στη διατροφή με ψάρι
και άλλα θαλασσινά



Μειώνονται τα κορεσμένα
λιπαρά της διατροφής και
η χοληστερόλη στο αίμα



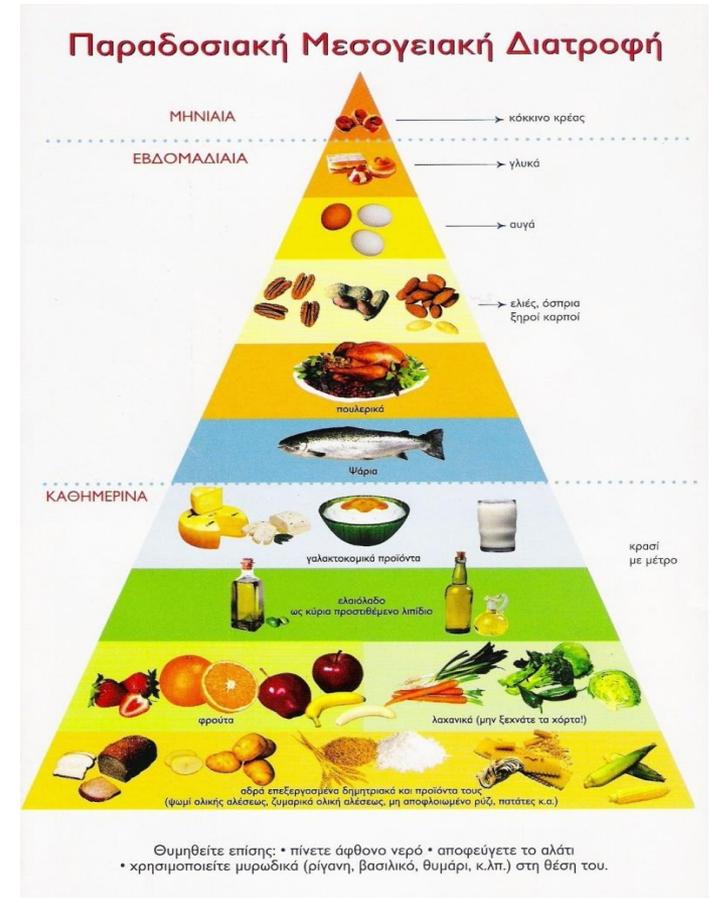
Καλύτερη μακροχρόνια υγεία



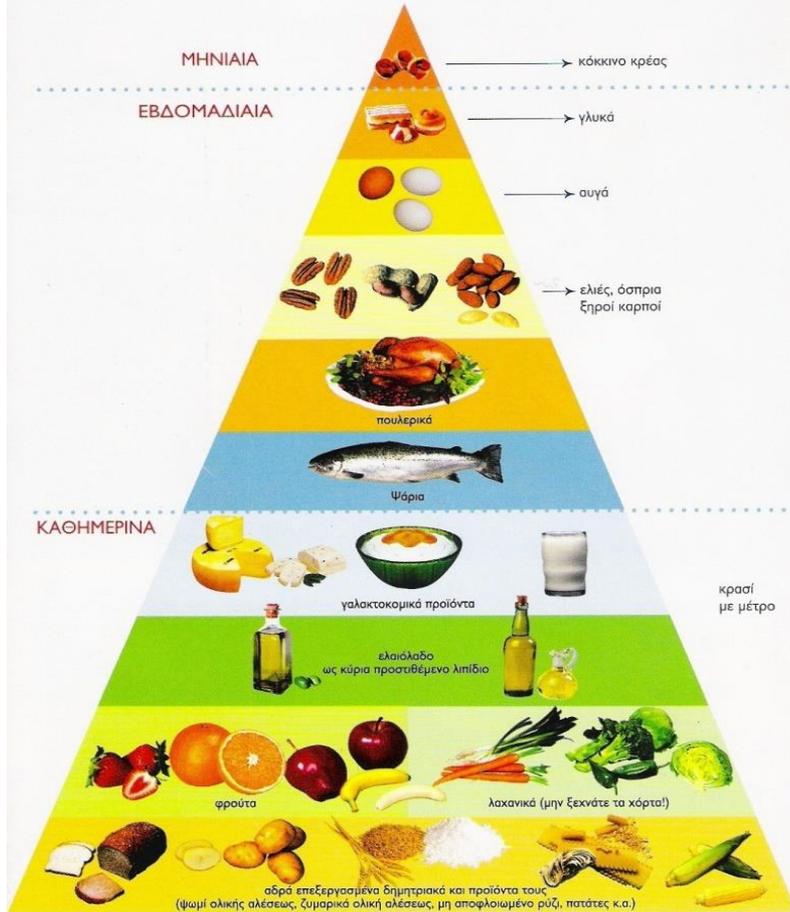
Θυμηθείτε επίσης: • πίνετε άφθονο νερό • αποφεύγετε το αλάτι
• χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θέση του.

Συστάσεις για κατανάλωση ψαριών

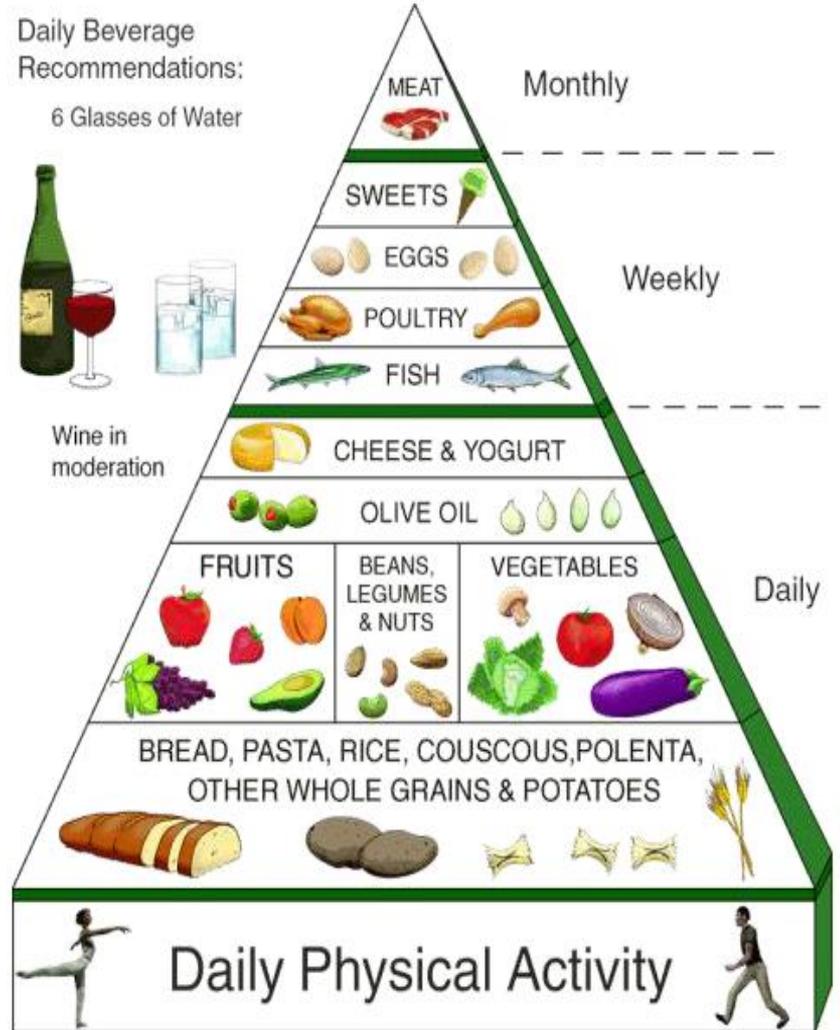
Στις παγκόσμιες συστάσεις για Υγιεινή Διατροφή και για σωστή διατροφή για γερή καρδιά συστήνεται η κατανάλωση ψαριών και θαλασσινών **τουλάχιστον 2-3 φορές την εβδομάδα.**



Παραδοσιακή Μεσογειακή Διατροφή



Θυμηθείτε επίσης: • πίνετε άφθονο νερό • αποφεύγετε το αλάτι
• χρησιμοποιείτε μυρωδικά (ρίγανη, βασιλικό, θυμάρι, κ.λπ.) στη θέση του.



Σύνδεσμος Διαιτολόγων Κύπρου (2005-2009)

«Επιδημιολογική έρευνα για το ποσοστό της παχυσαρκίας και του υπερβάλλοντος βάρους στην Κύπρο και διαπίστωση των διατροφικών συνηθειών του Κύπριου πολίτη».

Ερώτηση: Πόσο συχνά την τελευταία εβδομάδα καταναλώνετε τα ακόλουθα τρόφιμα /ροφήματα (μόνο μια απάντηση σε κάθε τρόφιμο).



ΕΠΙΛΟΓΕΣ		Ποτέ (%)	1-2 φορές την εβδο. (%)	3-5 φορές την εβδο. (%)	6-7 φορές την εβδο. (%)
Κουνέλι		85,5	14,5	0,0	0,0
Κοτόπουλο		22,0	56,5	19,8	1,8
Ψάρι/θαλασσινά		38,2	58,5	3,0	0,3



Πολύτιμη πηγή πρωτεϊνών



Πρωτεΐνες ψηλής βιολογικής αξίας :

Περιέχουν αμινοξέα που δεν μπορεί να σχηματίσει μόνος του ο οργανισμός.

Αυτά τα αμινοξέα είναι σε αναλογίες όμοιες με αυτές που χρειάζεται το σώμα.

Πολύτιμη πηγή πρωτεϊνών



Απαραίτητες για ανάπτυξη και επιδιόρθωση ιστών του σώματος και καλή λειτουργία και δομή των κυττάρων :

- Δόμηση των ιστών του σώματος (π.χ. μυϊκή μάζα)
- Ορμόνες (π.χ. ινσουλίνη)
- Ένζυμα απαραίτητα για την πέψη των τροφών
- Αντισώματα που βοηθούν την άμυνα του οργανισμού

Ωφέλιμα ω-3 λιπαρά

Τα ψάρια αποτελούν
πολύ καλή πηγή των πολύ-ακόρεστων
ω-3 λιπαρών που είναι ευεργετικά
για την υγεία.

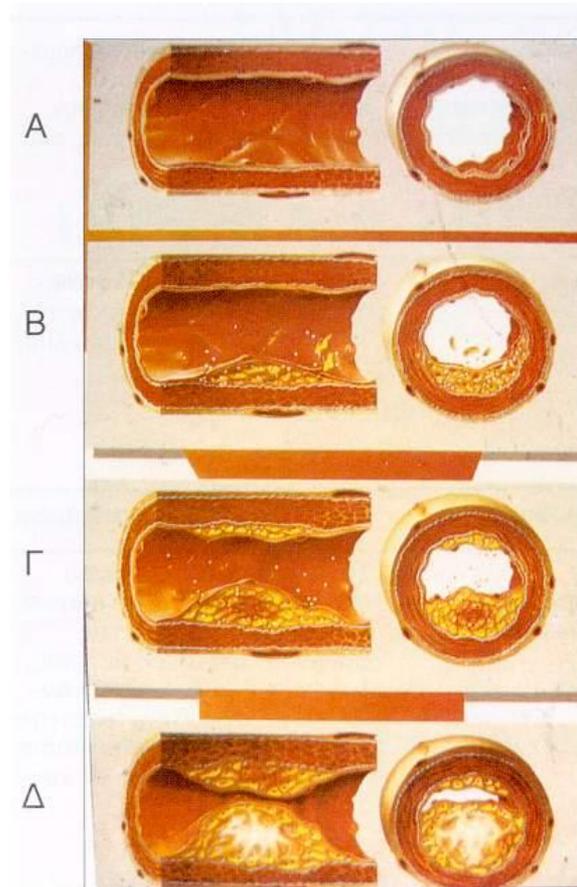


Τα ψάρια είναι σημαντικά στην προστασία της καρδιάς



ω-3 λιπαρά : Ευεργετικά για την καρδιαγγειακή υγεία

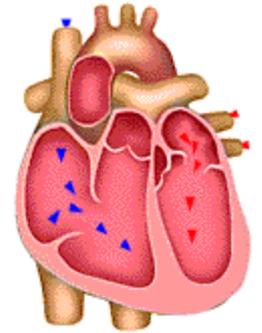
- ✓ Συμβάλλουν στην πρόληψη της αρτηριοσκλήρυνσης και στένωσης των αρτηριών, μειώνοντας έτσι τον κίνδυνο εμφάνισης καρδιοπαθειών και εγκεφαλικών
- ✓ Μειώνουν τη χοληστερόλη και τα τριγλυκερίδια στο αίμα



ω-3 λιπαρά :



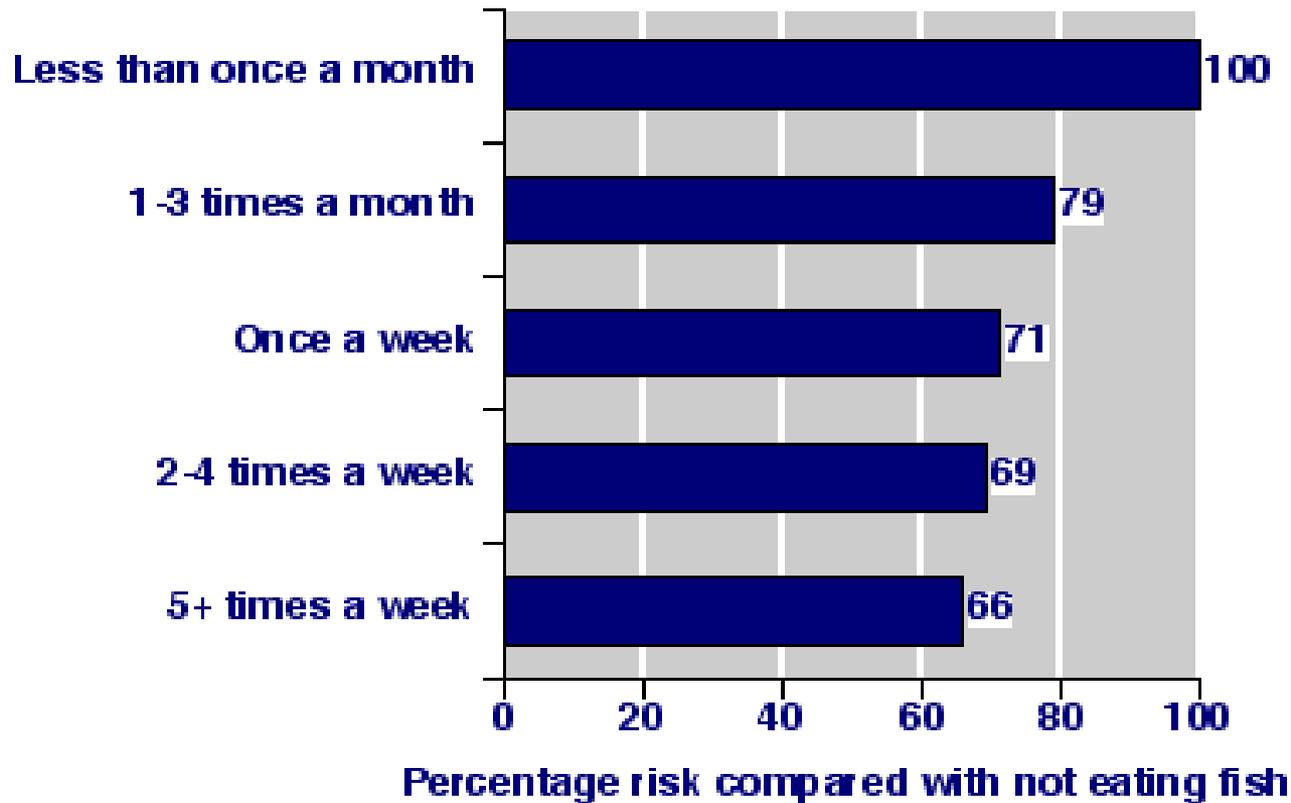
- ✓ Μειώνουν την πηκτικότητα του αίματος και έχουν αντιθρομβωτικές ιδιότητες, μειώνοντας έτσι την πιθανότητα απόφραξης των αγγείων
- ✓ Βελτιώνουν την ελαστικότητα των αρτηριών
- ✓ Μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης καρδιακών αρρυθμιών



FB Hu et al. Fish and omega-3 fatty acid intake and risk of coronary heart disease in women.

Journal of the American Medical Association 2002 287: 1815-1821.

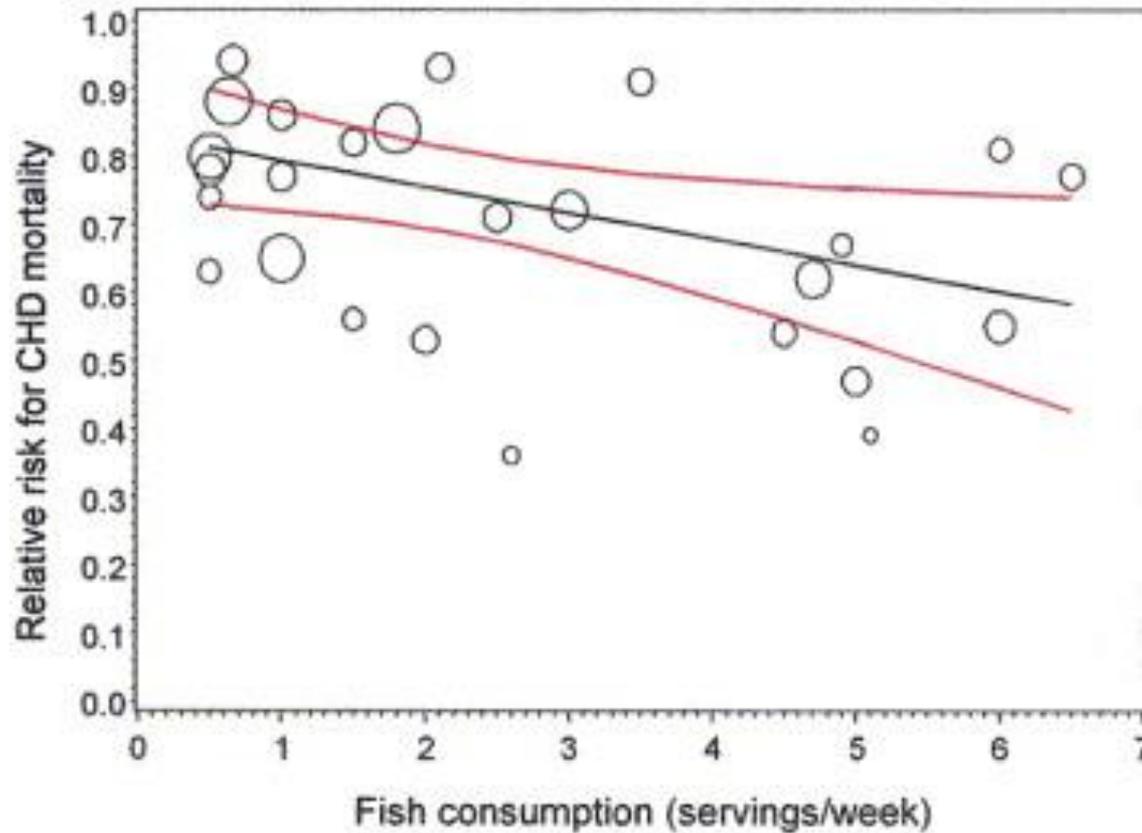
84,688 women



A Quantitative Analysis of Fish Consumption and CHD Mortality

[American Journal of Preventive Medicine](#)

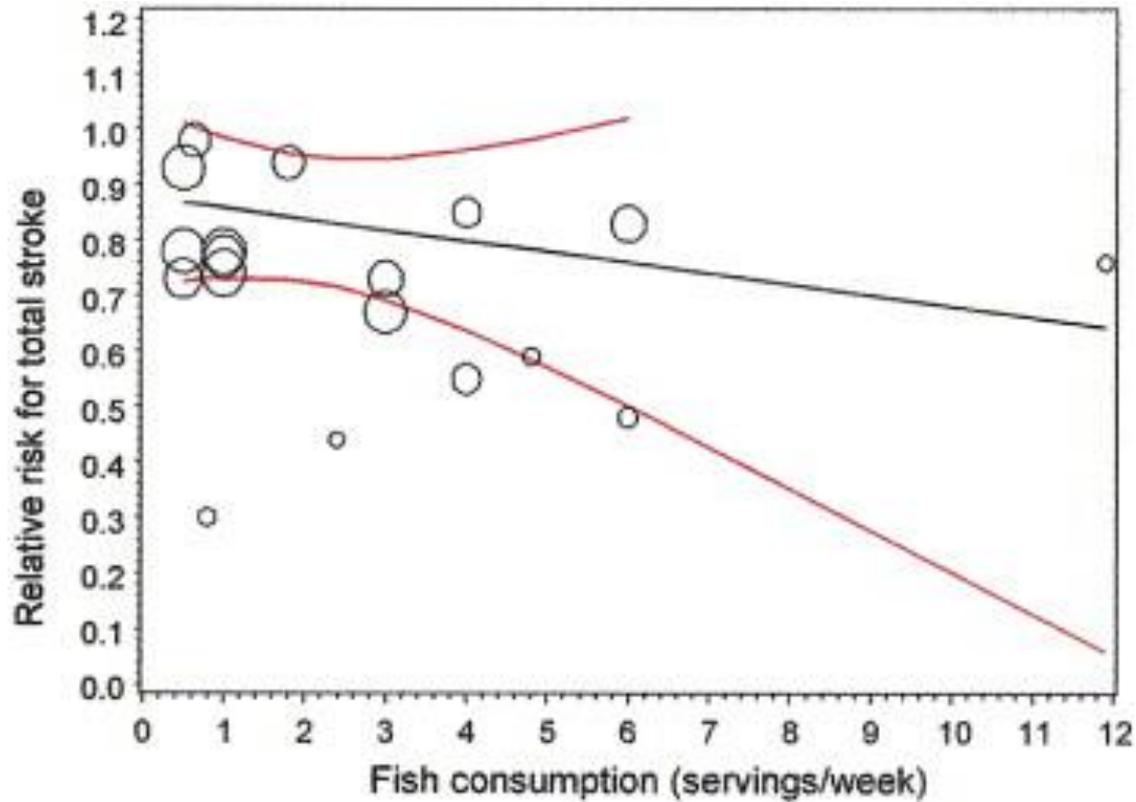
[Volume 29, Issue 4](#), November 2005, Pages 335–346



A Quantitative Analysis of Fish Consumption and Stroke Risk

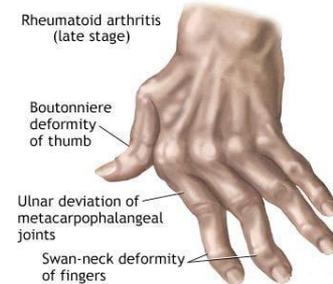
[American Journal of Preventive Medicine](#)

[Volume 29, Issue 4](#), November 2005, Pages 347–352



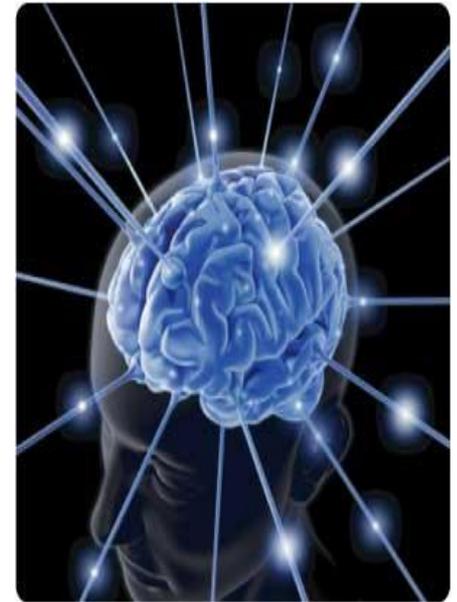
ω-3 λιπαρά :

- ✓ Καταπολεμούν τις φλεγμονές στο σώμα και βοηθούν στην αντιμετώπιση αλλεργιών (όπως έκζεμα)
- ✓ Λόγω της ιδιότητας τους ως αντιφλεγμονώδη βοηθούν στην αντιμετώπιση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας
- ✓ Μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης κατάθλιψης



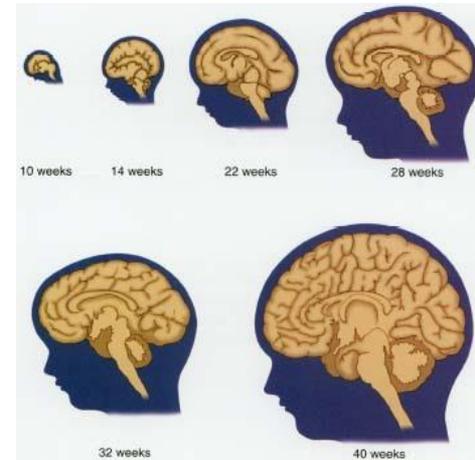
ω-3 λιπαρά :

- ✓ Μειώνουν την πιθανότητα εμφάνισης παιδικού άσθματος
- ✓ Βοηθούν τη μνήμη
- ✓ Συμβάλλουν στη σωστή λειτουργία του εγκεφάλου (βελτιώνουν τις γνωστικές ικανότητες και την ευστροφία)



ω-3 λιπαρά :

- ✓ Συμβάλλουν στην ανάπτυξη του εγκεφάλου ξεκινώντας από την εμβρυική ηλικία
- ✓ Συμβάλλουν στην πρόληψη της απώλειας όρασης και τύφλωσης σε άτομα άνω των 75 ετών

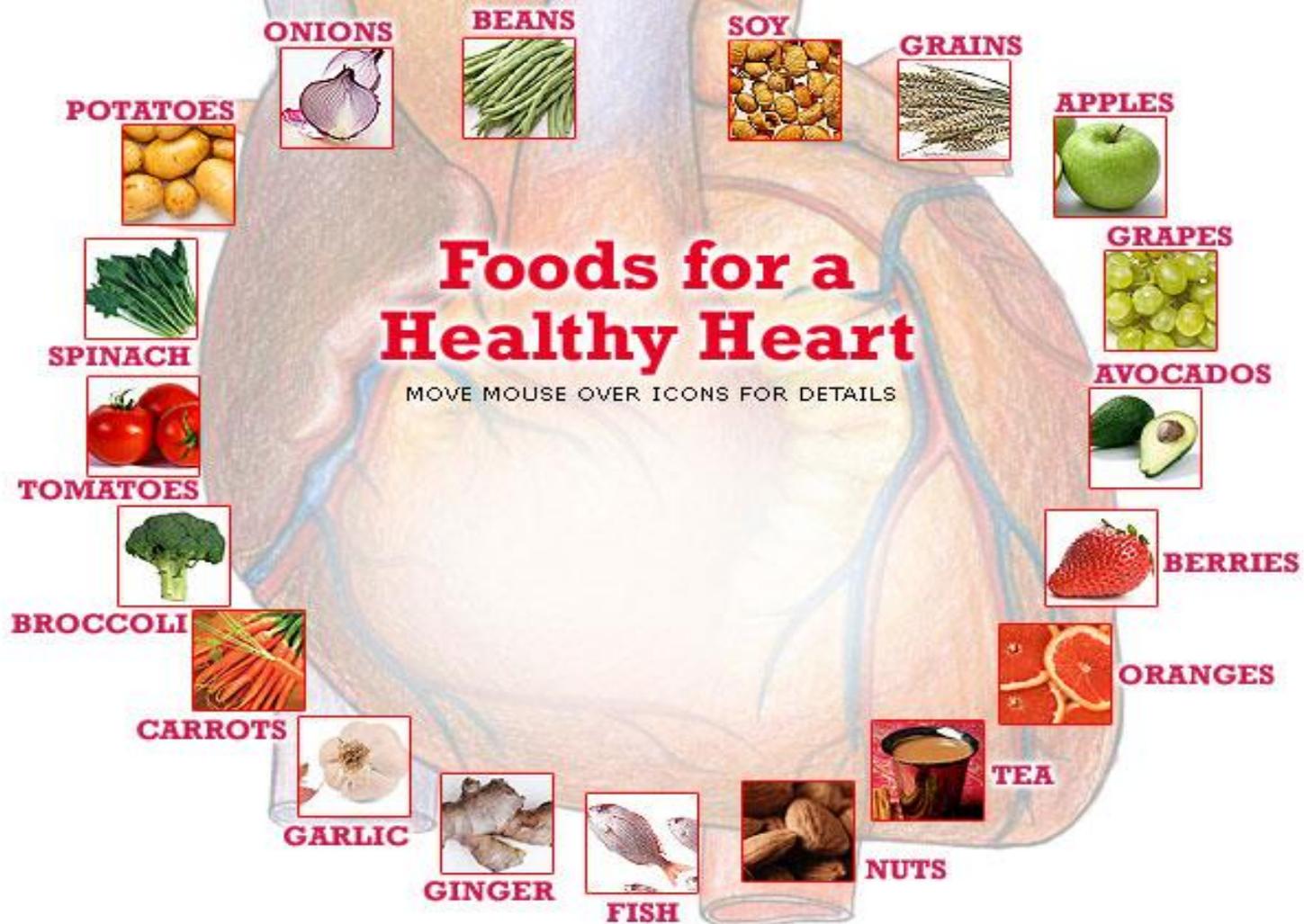


Περιεκτικότητα ψαριών αλιείας και υδατοκαλλιέργειας σε ω -3 λιπαρά:

Όνομα ψαριού	Ω -3 λιπαρά (γρ.) ανά 100 γρ. ψαριού
Ορφός	0,026
Φαγκρί	0,09
Μαρίδα	0,33
Μπαρμπούνι	0,41
Λιθρίνι	0,44
Γόπα	0,5
Κρανιός	0,9
Πέστροφα υδατοκαλλιέργειας	1,16
Λαυράκι υδατοκαλλιέργειας	1,7
Τσιπούρα υδατοκαλλιέργειας	2,25

Foods for a Healthy Heart

MOVE MOUSE OVER ICONS FOR DETAILS



Τουνάκι *Thunnus alalunga*



Από τα ψάρια αλιείας τα τονοειδή είναι τα πιο πλούσια στα ωφέλιμα ω -3 λιπαρά οξέα.

Το τουνάκι *Thunnus alalunga* που βρίσκεται στις Κυπριακές θάλασσες έχει κόκκινη μυώδη σάρκα και αποτελεί καλή πηγή πρωτεϊνών και λιπαρών οξέων.

Ψαρικά και χοληστερόλη

**Τα θαλασσινά αυξάνουν
τα επίπεδα χοληστερόλης;**

Η χοληστερόλη της διατροφής:
< 300mg ημερησίως

Με αυξημένο κίνδυνο για καρδιοπάθειες :
< 200mg ημερησίως



Ψαρικά και χοληστερόλη

Τα θαλασσινά αυξάνουν τα επίπεδα χοληστερόλης;

Πλείστα ψάρια και θαλασσινά :
50-70mg χοληστερόλη/100 γρ.

π.χ. χταπόδι : 48mg / 100γρ.

Μόνο οι γαρίδες και το καλαμάρι έχουν περισσότερη χοληστερόλη (200mg ανά 100γρ.) →

να καταναλώνονται με μέτρο ή σε μικρές ποσότητες



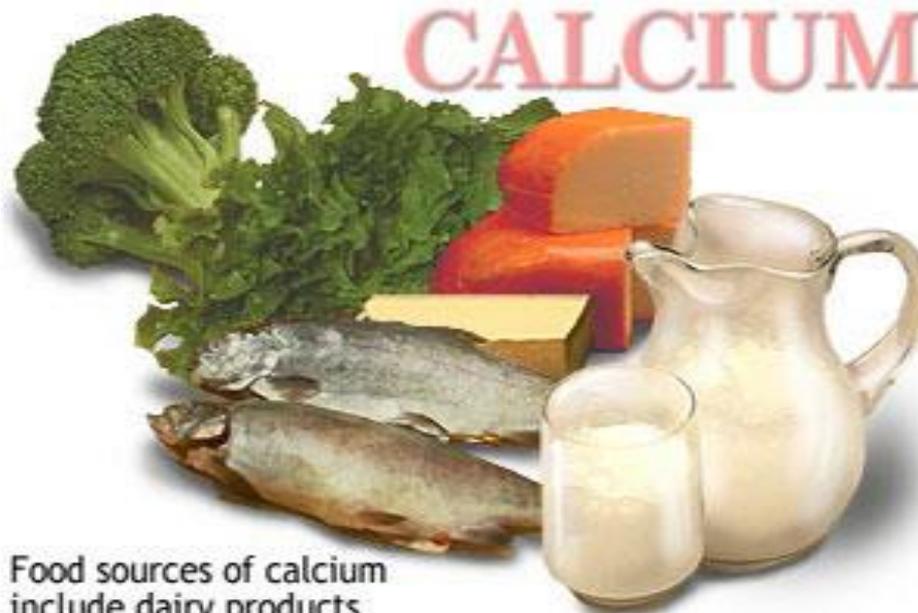
Μέταλλα και ιχνοστοιχεία



Τα κυριότερα μέταλλα και ιχνοστοιχεία που βρίσκονται στους ιστούς των ψαριών είναι :

- ✓ Νάτριο και κάλιο (ηλεκτρολύτες απαραίτητοι για λειτουργία του νευρικού και μυϊκού συστήματος)
- ✓ Ψευδάργυρος (ανάπτυξη και άμυνα οργανισμού)

Ασβέστιο



Food sources of calcium include dairy products, green leafy vegetables, and salmon, and sardines

Δομικό συστατικό οστών, πήξη αίματος κλπ

Μέταλλα και ιχνοστοιχεία



Άλλα σημαντικά μέταλλα και ιχνοστοιχεία που βρίσκονται στους ιστούς των ψαριών είναι :

- ✓ Σίδηρος (μεταφορά οξυγόνου)
- ✓ Ιώδιο (μεταβολισμός, λειτουργία θυρεοειδή)
- ✓ Μαγνήσιο (νευρικό σύστημα και μυϊκή συστολή)
- ✓ Φώσφορος (μεταβολισμός ενέργειας, δόντια & οστά)

Βιταμίνες

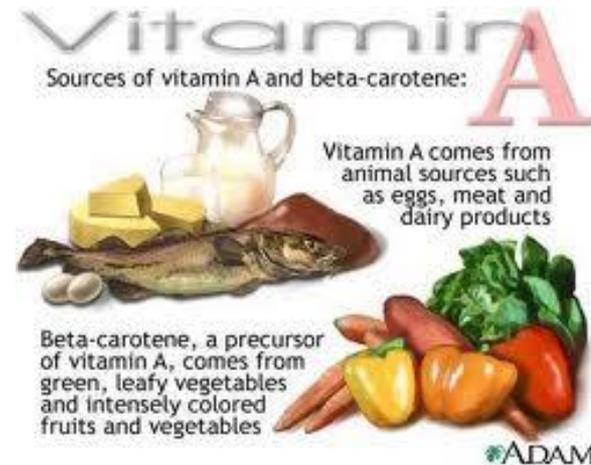
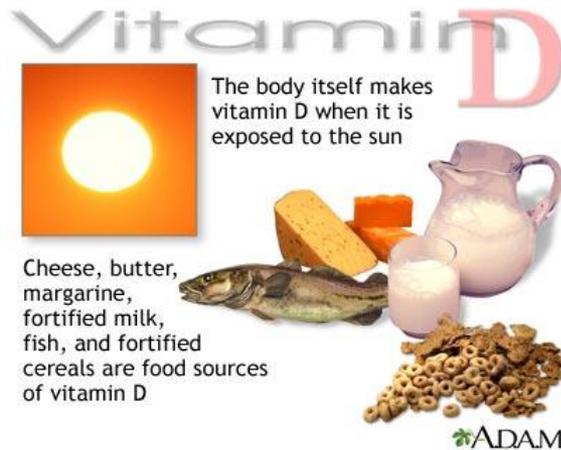


Τα ψάρια και τα υπόλοιπα αλιευτικά προϊόντα όπως τα μαλάκια αποτελούν καλές πηγές των βιταμινών του συμπλέγματος Β (όπως Β1, Β2 και Β12)



Μεταβολισμό θρεπτικών συστατικών, υγιές νευρικό σύστημα και ερυθρά αιμοσφαίρια.

Βιταμίνες



Τα λιπαρά και ημι-λιπαρά ψάρια είναι επίσης καλές πηγές των λιποδιαλυτών βιταμινών:

- ✓ Α (βοηθά στην όραση) και
- ✓ Δ (απορρόφηση ασβεστίου και σχηματισμός οστών)

Συμβουλές συντήρησης και ψησίματος φρέσκων αλιευμάτων :

* Φρέσκα ψάρια → να καταναλώνονται όσο το δυνατόν γρηγορότερα

* Για συντήρηση στο σπίτι → σε ψυγείο (τυλιγμένα για να μη μεταδώσουν μικρόβια σε άλλα τρόφιμα)

* Να μην έρχονται σε επαφή με τρόφιμα τα οποία καταναλώνονται ωμά

Χρόνος ψησίματος :

15 - 20 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο (ανά 1 kg ψαριού)

Τρόποι μαγειρέματος για μεγαλύτερη θρεπτική αξία



- ✓ Βραστά ή στον ατμό
- ✓ Ψητά στο φούρνο, στη σχάρα (και πιο αραιά στα κάρβουνα)
- ✓ Σερβίρονται με σαλάτα ή μαγειρεμένα λαχανικά + ρύζι ή πατάτα βραστή ή ψητή

Τρόποι μαγειρέματος για ανάδειξη πλουσιότερης γεύσης



- ✓ Ταιριάζουν με κρεμμύδι και με πολλά μυρωδικά όπως θυμάρι, σκόρδο, μαϊντανό, πιπέρι, βασιλικό
- ✓ Με κρασί ή με σάλτσα ντομάτας

Η διατροφική αξία των ψαριών και άλλων αλιευτικών προϊόντων



Χριστίνα Οικονομίδου Πιερίδου
Κλινικός Διαιτολόγος Διατροφολόγος
M.Sc. Nutritional Medicine

Μέλος του Συνδέσμου Διαιτολόγων Κύπρου