

Η ΜΙΚΡΗ ΑΛΛΑ ΠΟΛΥ ΘΡΕΠΤΙΚΗ ΣΑΡΔΕΛΑ



Η σαρδέλα είναι ένα μικρό, ταπεινό, φθινό και νόστιμο ψαράκι το οποίο συναντάται πολύ συχνά στη μεσογειακή κουζίνα. Η σαρδέλα μπορεί να είναι μικρή σε μέγεθος αλλά η θρεπτική της αξία είναι πολύ μεγάλη. Καταρχήν η σαρδέλα, όπως κι όλα τα ψάρια, είναι καλή πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας δηλαδή περιέχονται σε αυτήν αμινοξέα που δεν μπορεί να τα συνθέσει ο οργανισμός από μόνος του. Αυτό που απογειώνει τη θρεπτική αξία της σαρδέλας είναι η υψηλή περιεκτικότητα της σε ω-3 λιπαρά οξέα (EPA και DHA). Μια μερίδα σαρδέλας (90 γρ) περιέχει πάνω από 1,360 γραμμάρια ω-3 λιπαρών οξέων ή πάνω από το 55% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης. Η σύστασή της σαρδέλας σε λιπαρά οξέα εξαρτάται και από το χρόνο αλίευσης . Η σαρδέλα, για παράδειγμα, όταν αλιεύεται το Μάρτιο έχει 2% λίπος, ενώ το Σεπτέμβριο 23%. Τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι πολύτιμα για την ισχυρή αντιφλεγμονώδη δράση τους και οι επιστήμονες προτείνουν την κατανάλωση τους ιδιαιτέρως για την πρόληψη σε φλεγμονωδών καταστάσεων.

Όσον αφορά τα μικροθρεπτικά συστατικά, το μικρό ψαράκι περιέχει βιταμίνη B, D και E, σίδηρο, ασβέστιο, φώσφορο, σελήνιο και μαγνήσιο .

Προστασία καρδιαγγειακού συστήματος

Οι σαρδέλες , όπως προαναφέρθηκε, είναι εξαιρετική πηγή ω-3 απαραίτητων λιπαρών οξέων. Είναι γνωστό από πολυάριθμες μελέτες ότι τα ω-3 λιπαρά οξέα και συγκεκριμένα το εικοσιπεντανοϊκό (EPA) και το δοκοσαεξανοϊκό οξύ έχουν ευεργετική επίδραση στη ρύθμιση των επιπέδων της αρτηριακής πίεσης αλλά και στη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης και των τριγλυκεριδίων στο αίμα. Επίσης, η σαρδέλα είναι πλούσια σε βιταμίνη B12 η οποία παίζει σημαντικό ρόλο στη διατήρηση της καλής υγείας του καρδιαγγειακού συστήματος καθώς βοηθάει και στη διατήρηση των επιπέδων της ομοκυστεΐνης σε επιθυμητά επίπεδα, η ομοκυστεΐνη είναι ένας παράγοντας που έχει συνδεθεί με την αρτηριοσκλήρυνση.

Διατήρηση της υγείας των οστών

Η σαρδέλα είναι ένα από τα λίγα φυσικά τρόφιμα που είναι καλή πηγή βιταμίνης D. Στα 100 γραμμάρια κονσερβοποιημένου ψαριού περιέχονται 250.24 IU βιταμίνης D ή αλλιώς το 62,6 % της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης. Η βιταμίνη D παίζει σημαντικό ρόλο για την υγεία των οστών καθώς συμβάλλει στην αύξηση της απορρόφησης του ασβεστίου. Επίσης, το ψαράκι αυτό είναι πολύ καλή πηγή φωσφόρου συστατικό απαραίτητο για τα οστά. Τέλος, μη ξεχνάτε να καταναλώνετε τη σαρδέλα με το κόκκαλο για να αυξήσετε την πρόσληψη σας σε ασβέστιο.

Ευεργετική επίδραση στην εγκυμοσύνη

Τα ω-3 λιπαρά οξέα κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης παίζουν πολύ σημαντικό ρόλο στην ανάπτυξη του εμβρύου. Το DHA κατά τη διάρκεια της εγκυμοσύνης μεταφέρεται μέσω του πλακούντα στο μωρό και συμβάλλει σημαντικά στην ανάπτυξη του εγκεφάλου και άλλων ιστών. Μελέτες δείχνουν ότι οι μέλλουσες μητέρες που καταναλώναν τροφές πλούσιες σε ω-3 λιπαρά οξέα βοήθουςαν στην καλύτερη ανάπτυξη των βρεφών και στην καλύτερη λειτουργία του νευρικού τους συστήματος. Διάφορες μελέτες έδειξαν ότι η μεγαλύτερη συγκέντρωση πολυακόρεστων οξέων στον εγκέφαλο βρεφών, που οι μητέρες τους κατά την εγκυμοσύνη έτρωγαν πιο πολλά ψάρια και θαλασσινά, συσχετίστηκε με μεγαλύτερης διάρκειας κύηση και καλύτερες νοητικές και ψυχοκινητικές επιδόσεις του βρέφους.

«Καταναλώστε παχιά ψάρια και άπαχα κρέατα». Οι διεθνείς οργανισμοί υγείας επιβάλλουν την κατανάλωση λιπαρών ψαριών για τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα. Η σαρδέλα είναι μια πολύ καλή επιλογή γιατί εκτός από οικονομικό ψάρι είναι όπως προαναφέρθηκε και πλούσιο σε πολύτιμα λιπαρά οξέα και άλλα θρεπτικά συστατικά. Επίσης, η σαρδέλα λόγω του μικρού της μεγέθους αλλά και του ότι βρίσκεται χαμηλά στην τροφική αλυσίδα δεν είναι επιμολυσμένη με επικίνδυνα βαρέα μέταλλα όπως ο υδράργυρος (π.χ. σολομός). **Προσοχή** στην κατανάλωση αυτών των ψαριών θα πρέπει να δοθεί από άτομα που υποφέρουν από ουρική αρθρίτιδα ή από νεφρικά προβλήματα. Οι σαρδέλες έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ουρίνες, ουσίες που συμβάλλουν στην αύξηση των επιπέδων του ουρικού οξέος στο αίμα.