

Η ΥΨΗΛΗ ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ ΤΩΝ ΘΑΛΑΣΣΙΝΩΝ



Τα θαλασσινά αποτελούν αγαπημένη τροφή πολλών ανθρώπων λόγω της ιδιαίτερης και «ντελικάτης» γεύσης τους. Στα θαλασσινά ανήκουν τα μαλάκια όπως είναι τα χταπόδια, οι σουπιές, τα καλαμάρια και τα οστρακοειδή π.χ. οι γαρίδες, τα μύδια κ.α. Τα θαλασσινά εκτός από τη ξεχωριστή τους γεύση, χαρακτηρίζονται και ως πολύ θρεπτικές τροφές.

Είναι πλούσια σε πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας. Μια ποσότητα θαλασσινών, περίπου 90 γραμμαρίων, μας εφοδιάζει με το 30-40% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε πρωτεΐνη. Η πρωτεΐνη τους είναι πιο εύπεπτη από εκείνη του κρέατος, καθώς τα θαλασσινά περιέχουν λιγότερο συνδετικό ιστό.

Όσον αφορά τα λιπαρά, σε γενικές γραμμές τα θαλασσινά είναι φτωχά σε ολικό λίπος και κορεσμένα λιπαρά οξέα. Τα περισσότερα οστρακοειδή περιέχουν λιγότερο από 5% λίπους. Το μεγαλύτερο ποσοστό των λιπαρών που περιέχονται σε αυτά είναι πολύτιμα πολυακόρεστα λιπαρά, κυρίως ω-3 λιπαρά οξέα. Τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα λιπαρά οξέα, δηλαδή δε μπορεί να τα συνθέσει ο οργανισμός από μόνος του και πρέπει να τα λάβουμε μέσω της τροφής. Τα ω-3 λιπαρά οξέα φαίνεται ότι έχουν ευεργετική δράση τόσο στο καρδιαγγειακό, όσο και στο νευρικό σύστημα. Μελέτες δείχνουν ότι τα ω-3 λιπαρά οξέα βοηθούν στην μείωση των επιπέδων χοληστερόλης, λιπιδίων και τριγλυκεριδίων στο αίμα.

Ένα θέμα που προκύπτει με τα θαλασσινά είναι εκείνο της χοληστερόλης. Πολλοί θεωρούν ότι τα θαλασσινά θα πρέπει να αποφεύγονται λόγω της περιεκτικότητας τους σε χοληστερόλη. Θα πρέπει να σημειωθεί ότι τα θαλασσινά μπορεί να περιέχουν χοληστερόλη, αλλά η χοληστερόλη των τροφίμων επηρεάζει σε μικρό βαθμό τη χοληστερόλη του αίματος.

Εκτός από μακροθρεπτικά συστατικά, τα θαλασσινά είναι πλούσια και σε μικροθρεπτικά συστατικά. Τα θαλασσινά περιέχουν πολλά μέταλλα και ιχνοστοιχεία, όπως ασβέστιο, χαλκό, ιώδιο, σίδηρο, κάλιο, σελήνιο και ψευδάργυρο και βιταμίνες όπως είναι η βιταμίνη A, η βιταμίνη D και βιταμίνη B12. Ειδικά σε περιόδους νηστείας, τα θαλασσινά είναι μια καλή επιλογή καθώς μας εφοδιάζουν με βιταμίνη B12, την οποία τη λαμβάνουμε μόνο από τρόφιμα ζωικής προέλευσης. Η βιταμίνη B12 παίζει σημαντικό ρόλο στο αιμοποιητικό σύστημα.

Μεγάλη προσοχή θα πρέπει να δοθεί στην επιλογή, στη φύλαξη και στο μαγείρεμα των θαλασσινών καθώς είναι ιδιαίτερα ευπαθή τρόφιμα. Καταρχήν θα πρέπει να είστε προσεκτικοί από πού τα προμηθεύεστε. Τα θαλασσινά θα πρέπει να μυρίζουν θάλασσα και να μην έχουν άλλες περίεργες οσμές. Τα οστρακοειδή τα οποία είναι σπασμένα δεν τα επιλέγουμε και όσα δεν ανοίγουν κατά το μαγείρεμα δεν τα καταναλώνουμε. Τέλος, αν αγοράζετε κατεψυγμένα θαλασσινά ακολουθείστε πάντα τις αναγραφόμενες οδηγίες για την απόψυξη και το μαγείρεμα του προϊόντος.