

Διατροφικές Συμβουλές



Η σημασία των θαλασσινών στη Σαρακοστή

Διανύουμε την περίοδο της Σαρακοστής κι αυτό που είναι αξιοσημείωτο είναι ότι ολοένα και περισσότερα άτομα νηστεύουν. **Η νηστεία της Σαρακοστής περιλαμβάνει αποχή από όλα τα ζωικά προϊόντα εκτός από τα θαλασσινά.** Αποκλείονται από το διαιτολόγιο τα γαλακτοκομικά προϊόντα, το κρέας, το ψάρι και τα αυγά. Η διατροφή κατά τη νηστεία της Σαρακοστής είναι αυστηρή και αν δεν είναι καλά σχεδιασμένη μπορεί να οδηγήσει στη μειωμένη πρόσληψη χρήσιμων θρεπτικών συστατικών που υπάρχουν κυρίως στα ζωικά προϊόντα. Από την άλλη, η συχνή κατανάλωση θαλασσινών μπορεί να εμπλουτίσει τη διατροφή με απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. **Στα θαλασσινά ανήκουν τα μαλάκια όπως είναι τα χταπόδια, οι σουπιές, τα καλαμάρια και τα οστρακοειδή π.χ. οι γαρίδες, τα μύδια κ.α.**

Η πρωτεΐνη είναι ένα βασικό μακροθρεπτικό συστατικό που υπάρχει σε αφθονία στα ζωικά προϊόντα και μπορεί σε περιπτώσεις νηστείας να μειωθεί η πρόσληψη της. Η πρωτεΐνη των ζωικών έναντι των φυτικών τροφίμων είναι μεγαλύτερης ποιότητας, δηλαδή υψηλότερης βιολογικής αξίας. **Τα θαλασσινά 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 και έτσι καταλαβαίνουμε τη μεγάλη σημασία της κατανάλωσης τους.

Όσον αφορά τα μικροθρεπτικά συστατικά, μειωμένη πρόσληψη κατά την περίοδο της νηστείας παρουσιάζουν η βιταμίνη B12, ο σίδηρος και το ασβέστιο. Η βιταμίνη B12, ή αλλιώς κοβαλαμίνη, είναι μια υδατοδιαλυτή βιταμίνη που συμμετέχει σε σημαντικές λειτουργίες του ανθρώπινου οργανισμού. Η βιταμίνη B12 βρίσκεται μόνο σε τροφές ζωικής προέλευσης όπως το κόκκινο κρέας, τα πουλερικά, τα ψάρια και τα θαλασσινά, τα αυγά και τα γαλακτοκομικά προϊόντα. **Η μόνη πηγή βιταμίνης B12 κατά την περίοδο της νηστείας είναι τα θαλασσινά,** 100 γραμμάρια θαλασσινών μας εφοδιάζουν με 1.12mcg βιταμίνης B12. Μάλιστα, από τις καλύτερες πηγές βιταμίνης B12 θεωρείται το χταπόδι. **Επίσης, τα θαλασσινά είναι πηγή σιδήρου,** 90 γραμμάρια μύδια μας δίνουν 3.5 mg σιδήρου. Όσον αφορά το **ασβέστιο,** 100 γραμμάρια χταποδιού μας δίνουν 106 mg ασβεστίου και 100 γραμμάρια γαρίδες ή καβούρι με 91 mg ασβεστίου.

Εν κατακλείδι, **τα θαλασσινά αποτελούν σημαντική πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, ω-3 απαραίτητων λιπαρών οξέων, βιταμινών, μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Περιέχουν ασβέστιο, χαλκό, ιώδιο, σίδηρο, κάλιο, σελήνιο και ψευδάργυρο.** Τα θαλασσινά καταναλώστε τα τουλάχιστον 2-3 φορές εβδομαδιαίως. Αν φοβάστε τη χοληστερόλη, να γνωρίζετε ότι τα θαλασσινά μπορεί να περιέχουν χοληστερόλη, αλλά η χοληστερόλη των τροφίμων επηρεάζει σε μικρό βαθμό τη χοληστερόλη του αίματος.