



- ▶ Τα ψάρια είναι κύρια πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, όμοιας με αυτής του κρέατος, μόνο που περιέχουν μικρότερο ποσοστό κορεσμένου λίπους.
- ▶ Περιέχουν βιταμίνη D, ψευδάργυρο, σελήνιο, σίδηρο.
- ▶ Τα λιπαρά ψάρια ειδικά(λαβράκι/τσιπούρα) , είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά, τα οποία βοηθούν στην πρόληψη της στεφανιαίας νόσου και των αγγειακών εγκεφαλικών επεισοδίων και πιθανώς στην πρόληψη άλλων χρόνιων νοσημάτων, όπως η οστεοπόρωση και η άνοια.



- ▶ Η μεσογειακή διατροφή, που αποτελεί μια από τις πιο υγιεινές δίαιτες στον κόσμο, «επιτάσσει» την κατανάλωση ψαριού τουλάχιστον 2 φορές την εβδομάδα



- ▶ Η τσιπούρα έχει υψηλότερη περιεκτικότητα σε λιπαρά σε σχέση με άλλα λευκά ψάρια και για αυτό μπορεί να θεωρηθεί πολύτιμη πηγή των «καλών» ωμέγα-3 λιπαρών και συγκεκριμένα πηγή των πολύτιμων λιπαρών οξέων EPA και DHA.
- ▶ Τα ω-3 λιπαρά έχουν πολλά οφέλη για την υγεία μας, συμβάλλοντας στη μείωση της αρτηριακής πίεσης, προάγοντας την υγεία της καρδιάς και των αγγείων, ενισχύοντας το ανοσοποιητικό μας σύστημα, μειώνοντας τη φλεγμονή και προάγοντας την καταπολέμηση των προβλημάτων ψυχικής υγείας.



- ▶ Επιπλέον η τσιπούρα, επειδή ακριβώς περιέχει περισσότερο λίπος, από άλλα λευκά ψάρια, αποτελεί επίσης πηγή των λιποδιαλυτών βιταμινών E και D.
- ▶ Ωστόσο, καθώς η τσιπούρα περιέχει λιγότερα λιπαρά από άλλα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, αποτελεί ιδανική επιλογή για όσους προσέχουν την γραμμή τους, αποδίδοντας συγκριτικά λιγότερες θερμίδες.
- ▶ Μια μερίδα τσιπούρα 150 γραμμαρίων θα σας δώσει μόνο 115 θερμίδες, αλλά περίπου 21γρ. πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας και μόνο 2.68γρ. λιπαρών



► Επίσης θα καλύψει πάνω από το 30% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης (RDA) για:

- Σελήνιο (43.8μg – 63% ΣΗΠ)

Που ενισχύει το ανοσοποιητικό μας σύστημα και την λειτουργία του θυρεοειδούς αδένα

- Βιταμίνη B12 (1.68μg – 42% ΣΗΠ)

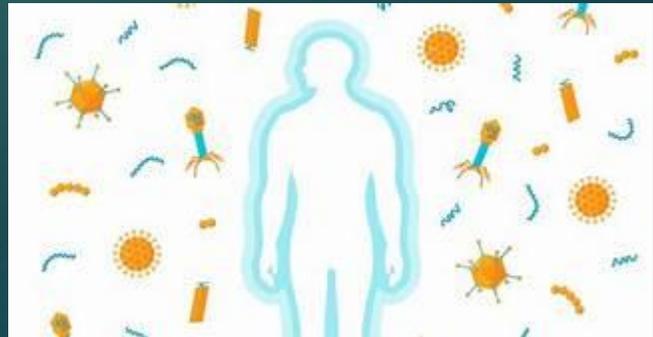
Για την προστασία από νευρολογικές και καρδιακές παθήσεις

- Νιασίνη (B3) (4.92mg – 33% ΣΗΠ)

Για την απελευθέρωση ενέργειας και την προστασία από τον καρκίνο

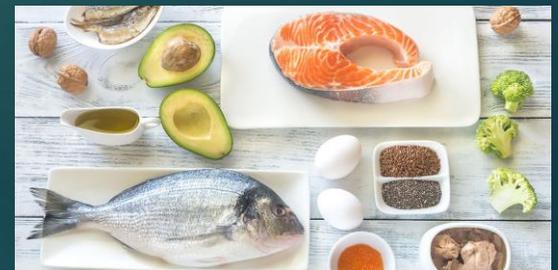


- Φώσφορος (222mg – 32%)
  - ▶ Για Την εύρυθμη κυτταρική λειτουργία, ενέργεια και τη διατήρηση της χημικής ισορροπίας του σώματός μας
- Βιταμίνη B6 (36mg – 22%)
  - ▶ Για το ανοσοποιητικό μας σύστημα, την καλή διάθεση και την υγεία της καρδιάς
  - ▶ Συνδυάστε την τσιπούρα με όσπρια σαλάτα, με πατάτα ή γλυκοπατάτα ή/ και με βραστά λαχανικά, όπως χόρτα, παντζάρι ή μπρόκολο για να δημιουργήσετε ένα υπέροχο, χορταστικό και κυρίως θρεπτικό γεύμα



# ΠΟΙΑ ΤΑ ΟΦΕΛΗ ΤΗΣ ΚΑΤΑΝΑΛΩΣΗΣ Ω:3 ;

- ▶ Το λαβράκι, το οποίο από πλευράς διατροφικής αξίας ανήκει στα πιο πολύτιμα ψάρια της Μεσογείου. Πλούσιο σε λιπαρά ωμέγα-3, αποτελεί ισχυρή τροφή για τον περιορισμό του κινδύνου εμφάνισης καρδιαγγειακών παθήσεων.
- ▶ Η επαρκής κατανάλωση ω-3 λιπαρών οξέων μειώνει τα επίπεδα της «κακής» χοληστερόλης (LDL) στο αίμα, ενώ συμβάλλει θετικά στην ομαλή ψυχοκινητική ανάπτυξη των παιδιών. Επίσης, έρευνες τους προσδίδουν ιδιότητες κατά της κατάθλιψης και της νόσου Alzheimer.





- ▶ Τα ω-3 λιπαρά οξέα είναι απαραίτητα λιπαρά που προσλαμβάνουμε από την τροφή και έχουν συσχετισθεί με αντιφλεγμονώδη δράση, προστασία ενάντια σε καρδιαγγειακά νοσήματα, μείωση των τριγλυκεριδίων, των αρρυθμιών, προστασία από κατάθλιψη, νόσο Alzheimer και ενίσχυση της πνευματικής λειτουργίας. Υπάρχουν ψάρια τα οποία περιέχουν ακόμα και 60% ω-3 λιπαρά οξέα. Επιπλέον, η ύπαρξη καλών λιπαρών στα ψάρια ενισχύει την απορρόφηση λιποδιαλυτών βιταμινών, όπως A,D,E και K, από τα συνοδευτικά τρόφιμα, όπως τα λαχανικά.
- ▶ Πέρα από τα ω-3 λιπαρά, τα ψάρια αποτελούν καλή πηγή βιταμινών B, που ενισχύουν το νευρικό μας σύστημα και την υγεία του εγκεφάλου, βιταμίνης A και D, όπου παρότι είμαστε μία χώρα με ηλιοφάνεια, έχει φανεί ότι έχουμε έλλειψη σε αυτή τη βιταμίνη



- ▶ Τα ω-3 βοηθούν επίσης στην υγιή εγκεφαλική ανάπτυξη των παιδιών, προάγοντας τη συγκέντρωση και τη μνήμη τους. Έτσι, βελτιώνουν τις μαθησιακές τους επιδόσεις. Άλλες έρευνες απέδειξαν ότι τα λιπαρά οξέα που περιέχουν τα ψάρια, ενισχύουν την όραση, καθώς και τη στοματική υγεία.
- ▶ Εκτός από την υγεία μας, η κατανάλωση ψαριών κάνει καλό και στην ομορφιά μας, διότι βοηθά να έχουμε υγιή δόντια και, κατ' επέκταση λαμπερό χαμόγελο. Σε μια πρόσφατη έρευνα συγκρίθηκαν συνήθειες διατροφής με το ιστορικό τους για ουλίτιδα και διαπιστώθηκε ότι μετά τη διενέργεια προσαρμογών για την ηλικία και άλλους παράγοντες, οι συμμετέχοντες που κατανάλωναν τις μεγαλύτερες ποσότητες DHA (ένα είδος ωμέγα-3 λιπαρού οξέως που προέρχεται από λιπαρά ψάρια) στη διατροφή τους είχαν 22% λιγότερες πιθανότητες εκδήλωσης νόσου των ούλων από εκείνους που κατανάλωναν λιγότερο DHA.

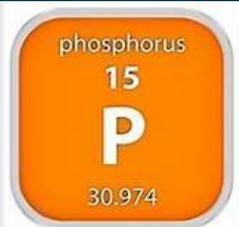


# ΨΑΡΙ ΜΕ Ω:3

Ψάρια/Θαλασσινά	Ω3 Λιπαρά (Γραμμάρια)/100 Γραμμάρια
Σαρδέλα	1,41
Καπόνι	1,35
Κολιός - Σκουμπρί	1,34
Σολομός (φρέσκος)	1,03
Μελανούρι	0,96
Γόπα	0,86
Γαλέος	0,84
Γαύρος	0,8
Ξιφίας	0,74
Πέστροφα	0,73
Γοβιός	0,68
Μαρίδα - Αθερίνα	0,61
Λαβράκι	0,59
Καλαμάρι	0,48
Τσιπούρα - Σπάρος - Σαργός	0,48
Σολομός καπνιστός	0,45
Κέφαλος	0,32
Καβούρι	0,32
Σαφρίδι	0,26
Παλαμίδα	0,26
Ροφός	0,25
Γλώσσα	0,25
Τόνος (κονσέρβας)	0,24
Γαρίδα	0,24
Λυθρίνι	0,22
Βακαλάος φρέσκος	0,18

# Πού είναι απαραίτητος ο φώσφορος;

- ▶ Το λαβράκι είναι επίσης πλούσιο σε φώσφορο, ένα απαραίτητο μεταλλικό στοιχείο για κάθε οργανισμό, καθώς τα δόντια, οι μύες, οι ιστοί και τα κύτταρά μας βασίζονται σ' αυτόν για την καλή τους κατάσταση, συντήρηση και επιδιόρθωσή τους.



- ▶ Οι γενικές κατευθυντήριες οδηγίες και διεθνείς οργανισμοί συνιστούν την κατανάλωση άφθονου ψαριού για την υγεία του πληθυσμού. Η Αμερικανική Καρδιολογική Εταιρεία μάλιστα κάνει λόγο για 2-3 μερίδες την εβδομάδα. Η μια μερίδα αντιστοιχεί με 150 γραμμάρια μαγειρεμένου ψαριού ή θαλασσινών. Φροντίστε τουλάχιστον οι μισές μερίδες να είναι λιπαρά ψάρια.
- ▶ Ο φόβος όμως των καταναλωτών για τα λιπαρά, τους κάνει να μη ξεχωρίζουν τα καλά λιπαρά των θαλασσινών από τα κακά του κρέατος και των γλυκών, με συνέπεια να αποφεύγουν τη συχνή κατανάλωση των πρώτων.



▶ *Χρήσιμα tips*

- Μην επιλέγετε τα παστά ψάρια, καθώς περιέχουν μεγάλη ποσότητα σε αλάτι.
- Να προτιμάτε το μαγείρεμα στην κατσαρόλα ή το ψήσιμο στο φούρνο και όχι το τηγάνισμα.
- Να συνοδεύετε τα ψάρια και τα θαλασσινά με λαχανικά

▶ **Πώς τα μαγειρεύουμε;**

- ▶ Προτιμήστε να τα ψήσετε ή να τα βράσετε για να τα καταναλώσετε σε μορφή σούπας, ώστε να λάβετε όλα τα θρεπτικά συστατικά. Κάποιοι συνηθίζουν να τα τηγανίζουν, ιδιαίτερα όταν πρόκειται για τα μικρά ψάρια. Σε αυτή την περίπτωση αυξάνονται οι προσλαμβανόμενες θερμίδες και ίσως φθίνει λίγο η διατροφική τους αξία λόγω της καύσης του ελαιολάδου, όμως από το να μην καταναλώσει κάποιος ψάρια, προτιμούμε να τα καταναλώσει σε αυτή τη μορφή. Είναι πολύ πιο σημαντικό το όφελος, από τη μικρή υποβάθμιση σε διατροφική αξία.





- ▶ Το κρέας που προσφέρει το λαβράκι είναι εξαιρετικής ποιότητας, καθώς επίσης θεωρείται από τα νοστιμότερα ψάρια.
- ▶ Η ποιότητα των πρωτεϊνών των ψαριών είναι ίδια με τις πρωτεΐνες του κρέατος των θηλαστικών. Στις πρωτεΐνες των ψαριών υπάρχουν τα ίδια αμινοξέα, τα απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό, όπως η λυσίνη, η ιστιδίνη, η λευκίνη, η αργινίνη και η τρυπτοφάνη. Τα ψάρια είναι πλούσια σε βιταμίνες, κυρίως Α, βιοφλαβονοειδή, αλλά και σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β. Η πέψη των λιπαρών ψαριών, όπως τα δύο προαναφερθέντα είδη, από τον ανθρώπινο οργανισμό γίνεται μέσα σε 3-4 ώρες. Ας σημειωθεί ότι η τσιπούρα, καθώς και το λαυράκι είναι ελεύθερα υδραργύρου, οπότε και συστήνεται να καταναλώνονται συστηματικά, δύο-τρεις φορές την εβδομάδα



# ΤΙ ΣΥΜΒΑΙΝΕΙ ΜΕ ΤΑ ΒΑΡΕΑ ΜΕΤΑΛΛΑ;

- ▶ Βαρέα μέταλλα συναντούμε σε μεγάλα ψάρια, όπως ο σολομός, ο τόνος, το σκουμπρί, που τρέφονται με μικρότερα ψάρια και γαρίδες, τα οποία έχουν μικρότερη ποσότητα βαρέων μετάλλων. Έτσι τα βαρέα μέταλλα συσσωρεύονται στο σώμα των μεγάλων ψαριών. Δεν υπάρχει κάποιος λόγος ανησυχίας ως προς την κατανάλωσή τους, καθώς αρχικά στη χώρα μας δεν είναι τόσο έντονο αυτό το φαινόμενο και κατά δεύτερον, η τοξικότητα μπορεί να δημιουργηθεί ύστερα από κατανάλωση μεγάλων ποσοτήτων που δεν είναι εύκολα εφικτές. Γι' αυτό το λόγο συστήνεται να καταναλώνουμε και μικρά και μεγάλα ψάρια και να υπάρχει μία ισορροπία.



# ΨΑΡΙ ΚΑΙ ΥΓΕΙΑ

- Μείωση της πιθανότητας εμφάνισης στεφανιαίας νόσου και εγκεφαλικών επεισοδίων
- Βελτίωση της υγείας της καρδιάς
- Βελτίωση του λιπιδαιμικού προφίλ (μείωση της LDL χοληστερόλης, αύξηση της HDL και μείωση των τριγλυκεριδίων)
- Μείωση της αρτηριακής πίεσης και των καρδιακών παλμών
- Θωρακίζουν από την γεροντική άνοια
- Είναι απαραίτητα για τη σύνθεση διαφόρων ορμονών (προσταγλαδίνες)
- Βοηθούν στον έλεγχο της πήκτικότητας του αίματος
- Προστατεύουν από την κατάθλιψη
- Είναι ευεργετικά σε περιπτώσεις φλεγμονώδους νόσου του εντέρου





- Προστατεύουν από αυτοάνοσα νοσήματα, όπως ο λύκος και η ρευματοειδής αρθρίτιδα.
- Αποτελούν βασικό δομικό συστατικό των μεμβρανών των κυττάρων του εγκεφάλου και για αυτό το λόγο η συχνή τους κατανάλωση ενισχύει την μνήμη και προλαμβάνει εκφυλιστικές παθήσεις που σχετίζονται με το νου, όπως είναι η νόσος Alzheimer
- Η βιταμίνη Α που περιέχουν σχετίζεται με βελτίωση της όρασης, η έλλειψη της οποίας μπορεί να οδηγήσει σε ξηροφθαλμία ή ακόμη και σε τύφλωση. Σε μεγαλύτερους ανθρώπους τα ω3 λιπαρά οξέα των ψαριών θωρακίζουν τον αμφιβληστροειδή χιτώνα και προσφέρουν προστασία από την ωχρά κηλίδα
- Η υψηλής βιολογικής αξίας πρωτεΐνη των ψαριών, το κάλιο και το ασβέστιο που περιέχουν συμβάλουν στην ομαλή σύσπαση και απόκριση του μυϊκού ιστού. Χωρίς αυτά οι μύες μας θα ατονούσαν και η καρδιά μας θα σταματούσε να λειτουργεί.
- Η βιταμίνη D που περιέχεται στα ψάρια παίζει πρωταρχικό ρόλο στην απορρόφηση του ασβεστίου στο έντερο, ένα συστατικό απαραίτητο για την καλή υγεία των οστών. Το γεγονός αυτό έχει τεράστια σημασία για ευπαθείς ηλικιακές ομάδες όπως είναι τα παιδιά, οι εγκυμονούσες γυναίκες, οι θηλάζουσες και τα άτομα μεγαλύτερης ηλικίας.
- Είναι ευεργετικά στην απόκτηση ενός υγιούς σωματικού βάρους.

## ▶ Συνδυασμοί γεύματος με ψάρι

- ▶ Υπάρχουν αρκετοί γευστικοί συνδυασμοί γευμάτων με ψάρι, ώστε να έχουμε κορεσμό και να λάβουμε απαραίτητα θρεπτικά συστατικά. Ενδεικτικά:
  - Ψάρι με πλιγούρι ή άγριο ρύζι
  - Ψάρι στο φούρνο με πατάτες
  - Ψαρι στη λαδόκολλα με χοντροκομμένα λαχανικά
  - Μπιφτέκια ψαριού ή θαλασσινών
  - Σαλάτα με φιλέτο ψαριού, αβοκάντο και θαλασσινά
  - Σαλάτα με μαυρομάτικα και ψάρι (γεύμα υψηλής περιεκτικότητας σε πρωτεΐνη και φυτικές ίνες)
  - Ψαρόσουπα
  - Κροκέτες ψαριού με πουρέ πατάτας
  - Εναλλακτικές μακαρονάδες με ψάρι αντί για κιμά



# ΣΥΝΤΑΓΗ ΓΙΑ ΨΑΡΙ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

## ΥΛΙΚΑ

- ▶ 1 κιλό ψάρι (Αφαιρούμε κόκαλα)
- ▶ ✓ 2 μέτρια κρεμμύδια κομμένα σε ροδέλες
- ▶ ✓ 2 ντομάτες γινωμένες κομμένες σε φέτες
- ▶ ✓ 2 σκελίδες σκόρδο κομμένο σε λεπτές φετούλες
- ▶ ✓ 4 κσ ελαιόλαδο
- ▶ ✓ ½ κούπα μαϊντανός ψιλοκομμένος
- ▶ ✓ 4 φύλλα δάφνης (1 για κάθε μερίδα)
- ▶ ✓ Αλάτι, πιπέρι

# ΨΑΡΙ ΣΤΟΝ ΦΟΥΡΝΟ ΜΕ ΝΤΟΜΑΤΑ ΚΑΙ ΚΡΕΜΜΥΔΙΑ

- ▶ Μερίδες: 4
- ▶ 1. Ζεσταίνουμε το φούρνο στους 190 °C. Αλατίζουμε το ψάρι. Κόβουμε 4 τετράγωνα κομμάτια χαρτί ψησίματος.
- ▶ 2. Τοποθετούμε σε κάθε κομμάτι χαρτί 250 γρ ψάρι και το σκεπάζουμε με κρεμμύδι, σκόρδο, ντομάτα, μαϊντανό και 1 φύλλο δάφνης. Ρίχνουμε πιπέρι και 1 κσ ελαιόλαδο σε κάθε ψάρι.
- ▶ 3. Διπλώνουμε το χαρτί και φτιάχνουμε ένα πουγκί. Τοποθετούμε τα πουγκιά σε ένα ταψί.
- ▶ 4. Ψήνουμε το ψάρι για 25-30 λεπτά.
- ▶ 5. Όταν το βγάλουμε από το φούρνο το αφήνουμε να κρυώσει λίγα λεπτά και μετά το σερβίρουμε. Καλή όρεξη!!





- ▶ Διατροφική ανάλυση Ανά μερίδα %ΣΗΠ (συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη)
- ▶ Θερμίδες 360
- ▶ 40γρ Πρωτεΐνη
- ▶ 10 γρ Υδατάνθρακες
- ▶ 18 γρ Λίπος 27%
- ▶ Κορεσμένο λίπος 2.5 γρ 13%
- ▶ Φυτικές ίνες 2 γρ 9%
- ▶ Σελήνιο 72 mcg 103%
- ▶ Φώσφορος 659 mg 66%
- ▶ Βιταμίνη B12 4 mcg 62%
- ▶ Βιταμίνη C 23 mg 40%
- ▶ Βιταμίνη D 120 IU 30%
- ▶ Βιταμίνη A 1310 IU 25%

Typical values	100ml contains	250ml contains	%GDA*	Typical adult
Energy	199kJ 47kcal	500kJ 120kcal	6%	2000kcal
Protein	0.5g	1.3g		90g
Carbohydrate	10.5g	26.3g	29%	70g
of which sugars	10.5g	trace		
Fat	trace	trace		
of which saturates	trace	trace		
Fibre	trace	trace		
Sodium	trace	trace		
Salt equivalent	trace	trace		

\* Guideline daily amounts

Vitamins/Minerals	100ml contains
	62.5mg (42% RDA)

- ▶ Συμπερασματικά, θα έλεγε κανείς ότι το κάθε είδος ψαριού έχει κάτι να προσφέρει, οπότε ας τα εντάξουμε στη διατροφή μας. Εκτός από την υπέροχη γεύση τους, θα απολαμβάνουμε και τα άπειρα οφέλη τους



ΕΥΧΑΡΙΣΤΩ ΠΟΛΥ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

