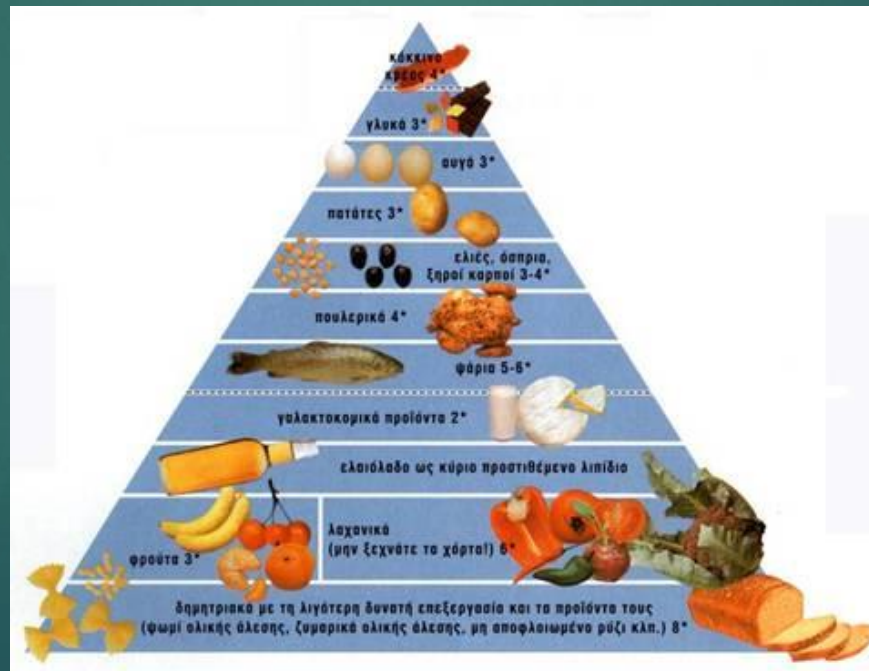




- ▶ Τα ψάρια είναι κύρια πηγή πρωτεϊνών υψηλής βιολογικής αξίας, όμοιας με αυτής του κρέατος, μόνο που περιέχουν μικρότερο ποσοστό κορεσμένου λίπους.
- ▶ Περιέχουν βιταμίνη D, ψευδάργυρο, σελήνιο, σίδηρο.
- ▶ Τα λιπαρά ψάρια ειδικά(λαβράκι/τσιπούρα) , είναι πλούσια σε πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά, τα οποία 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



▶ *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





- ▶ 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



- ▶ 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 ΠΟΛΎ ΓΙΑ ΤΗΝ ΠΡΟΣΟΧΗ ΣΑΣ

