

Ψάρι ή κρέας: Ποια είναι η καλύτερη επιλογή;

14/Οκτ/2019 23:59

Το **κρέας** και το **ψάρι** είναι **οι δυο κυριότερες πηγές πρωτεϊνών**, του πιο πολύτιμου "δομικού υλικού" για τον ανθρώπινο οργανισμό. Ποια είναι τα κυριότερα χαρακτηριστικά του καθενός και ποιο προτιμάμε να έχουμε συχνότερα στο τραπέζι μας;

Γιατί να τρώμε ψάρια

- Τα **ψάρια** είναι μια από τις πιο βασικές πηγές πρωτεϊνών, λευκώματος, ιχνοστοιχείων και βιταμινών για τον ανθρώπινο οργανισμό. Σύμφωνα με τους ειδικούς η κατανάλωση ψαριών μειώνει τα τριγλυκερίδια και τη χοληστερίνη στο αίμα, βοηθά στα προβλήματα πηκτικότητας του αίματος και τις ρευματικές παθήσεις, παίζει σημαντικό ρόλο στην πρόληψη της γήρανσης του νευρικού συστήματος και στο χτίσιμο του μυϊκού ιστού. Σημαντική είναι η επίσης η συμβολή των ψαριών στην πρόληψη των καρδιαγγειακών νόσων.
- Η περιεκτικότητα σε λίπος διαφέρει πολύ στο κάθε είδος ψαριού, όμως ας μην ξεχνάμε πως το λίπος των ψαριών είναι ιδιαίτερα πλούσιο σε απαραίτητα λιπαρά οξέα και κυρίως τα ω3, τα οποία είναι πολύ πολύτιμα στη διατροφή μας.
- Η περιεκτικότητα της σάρκας των ψαριών σε **βιταμίνες** είναι όμοια με αυτή του άπαχου κρέατος. Οι λιποδιαλυτές **βιταμίνες** A και D βρίσκονται κυρίως στα λιπαρά ψάρια (όπως ο σολομός, η πέστροφα, οι σαρδέλες, τα ψάρια ιχθυοτροφείου και τα ψάρια του γλυκού νερού). Τα έλαια των ψαριών είναι τόσο πολύτιμα που το λάδι τους μπορεί να χρησιμοποιηθεί σαν συμπυκνωμένο συμπλήρωμα βιταμίνης E.
- Τα ψάρια που μπορούμε να φάμε με το κόκκαλο, όπως οι μαρίδες, η αθερίνα και ο γαύρος μας προσφέρουν πολλά ανόργανα στοιχεία σε αρκετές ποσότητες όπως το ιώδιο, το ασβέστιο και ο φώσφορος.
- Τα μη λιπαρά ψάρια (η σφυρίδα, η συναγρίδα, ο σαργός, ο ξιφίας, η μαρίδα και πολλά άλλα) είναι εύπεπτη τροφή, επειδή η πρωτεΐνες τους έχουν σύνθεση αμινοξέων ευνοϊκούς για την ανάπτυξη του οργανισμού. Είναι μια τροφή ιδανική για τα παιδιά, για όσους πάσχουν από προβλήματα καρδιάς και έχουν αυξημένες τιμές χοληστερίνης και τριγλυκεριδίων και για όσους έχουν έλλειψη ασβεστίου.
- Τα ψάρια είναι ιδανικά για τη **δίαιτα**, αφού προσφέρουν κορεσμό, ευεξία και βοηθούν στην καύση του λίπους.
- Η μεσογειακή **δίαιτα** προτείνει να καταναλώνουμε 3-4 φορές την εβδομάδα ψάρι.

Σύμφωνα με διαιτολόγους αλλά και τον Παγκόσμιο Οργανισμό Υγείας αν τρώγαμε καθημερινά 30

γρμ. ψάρι το ποσοστό των καρδιοπαθειών θα είχε μειωθεί στο μισό.

Γιατί να τρώμε κρέας

- Το κόκκινο κρέας είναι μια σημαντική πηγή ενέργειας, πρωτεϊνών, βιταμινών και ιχνοστοιχείων που είναι απαραίτητα για την ομαλή λειτουργία του οργανισμού. Αν είστε χορτοφάγοι ή δεν τρώτε συχνά κρέας μπορεί να είστε ευαίσθητοι στο ανοσοποιητικό και το νευρικό σύστημα και να παρουσιαστεί αναιμία.
- Το κρέας, ειδικά το κόκκινο, κατηγορείται συχνά για την υψηλή ποσότητα λιπαρών που περιέχει. Ας μην ξεχνάμε ακόμη πως υπάρχουν ορισμένα είδη λιπών που είναι απαραίτητα για τον οργανισμό, αφού ο ίδιος δεν μπορεί να τα συνθέσει, και τα παίρνουμε μέσω της διατροφής. Το πιο σημαντικό από αυτά είναι το αραχιδονικό οξύ (που το βρίσκουμε στα εντόσθια, το κυνήγι, το άπαχο κρέας αλλά και τον κρόκο του αυγού) που για να συντεθεί στον οργανισμό χρειάζεται να συνυπάρχει με το λινολεϊκό οξύ (το βρίσκουμε στους ξηρούς καρπούς, το άπαχο κρέας και τον κρόκο του αυγού).
- Τα λίπη του κρέατος περιέχουν τριγλυκερίδια, μια μικρή ποσότητα των οποίων είναι αφομοιώσιμη και απαραίτητη από τον οργανισμό. Αν όμως πάρουμε μεγαλύτερη ποσότητα τριγλυκεριδίων γίνονται επιβαρυντικά για την υγεία αφού συμβάλουν στην αύξηση της χοληστερίνης και το φράξιμο των αρτηριών.
- Ένα με δυο γεύματα με κόκκινο κρέας την εβδομάδα ή κάθε δέκα μέρες, ορίζεται από τη μεσογειακή δίαιτα ως η ιδανική ποσότητα για να επωφεληθούμε από τα απαραίτητα συστατικά του.

Tip: Ο τρόπος που θα μαγειρέψουμε το κρέας μπορεί να βελτιώσει ή να επιβαρύνει τη σύνθεσή του. Για να εκμεταλλευτούμε όλα τα θρεπτικά συστατικά του προτιμάμε το άπαχο κρέας, ψητό ή βραστό, το οποίο θα συνοδέψουμε με βραστά λαχανικά ή φρέσκια σαλάτα.

Το αποτέλεσμα του debate: Θα λέγαμε πως τα ψάρια υπερτερούν έναντι του κρέατος, ωστόσο και τα δύο πρέπει να υπάρχουν σε μια ισορροπημένη διατροφή που βασίζεται στο πρότυπο της μεσογειακής διαίτας, με πολλά λαχανικά, όσπρια, ελαιόλαδο και ωμούς ξηρούς καρπούς.

[Διαβάστε το άρθρο στο Capital.gr](#)