

## Υψηλά Επίπεδα Υδραργύρου- Ποια ψάρια καλό είναι να αποφεύγετε στη διατροφή σας



Όλοι γνωρίζουν πόσο

σημαντικά είναι τα ψάρια στη διατροφή και οι ειδικοί δε σταματούν να το τονίζουν. Είναι γεμάτα πρωτεΐνες και καλά μονοακόρεστα λίπη, ιδανικά για όσους προσέχουν τη δίαιτά τους και φυσικά νόστιμα.

Υπάρχουν όμως κάποια πράγματα που πρέπει να γνωρίζεις κανείς παραπάνω για τα ψάρια, καθώς όπως ανέφερε η διατροφολόγος Mira Illic από το Cleveland Clinic Foundation στο Fox News, ορισμένα είδη ψαριών περιέχουν υδράργυρο, ο οποίος μπορεί να επηρεάσει τη νευρολογική ανάπτυξη εμβρύων και παιδιών.

Ο υδράργυρος μπορεί να παραμείνει στον οργανισμό για πάνω από ένα χρόνο, επομένως είναι σημαντικό να γνωρίζεις κανείς σε ποιες τροφές περιέχεται.

Σύμφωνα με το δημοσίευμα, όλα τα ψάρια περιέχουν κάποιο ποσοστό υδραργύρου, ωστόσο στα παρακάτω πέντε είδη υπάρχουν σε μεγαλύτερες συγκεντρώσεις και ίσως θα ήταν καλύτερα να τα αποφεύγετε.

Δείτε ποια ψάρια είναι ίσως καλύτερο να αποφεύγετε και ποια μπορείτε να καταναλώσετε εναλλακτικά:

### **1. Μην φάτε: καρχαρία**

Ο καρχαρίας βρίσκεται στην κορυφή της τροφικής αλυσίδας και καταναλώνει

άλλα μικρότερα ψάρια για να επιβιώσει.

Πολλά από αυτά είναι μολυσμένα με υδράργυρο, που σημαίνει ότι τα επίπεδα της επικίνδυνης αυτής ουσίας στον οργανισμό του καρχαρία είναι αρκετά ανεβασμένα.

**Τι μπορείτε να φάτε εναλλακτικά:** άγριο σολομό Ειρηνικού

Μια μερίδα σολομού (περίπου 120 γραμμάρια) περιέχει πολύ καλές ποσότητες από βιταμίνη D και B12, σελήνιο, ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, ενώ είναι και πολύ νόστιμο ψάρι. Την εβδομάδα καλό είναι να μην τρώτε περισσότερο από 350 γραμμάρια σολομού, γιατί όπως αναφέρθηκε και παραπάνω όλα τα ψάρια περιέχουν κάποιο ποσοστό υδραργύρου.

## **2. Μην φάτε: Ξιφία**

Και αυτό το ψάρι, όπως ο καρχαρίας, βρίσκεται στην κορυφή της τροφικής αλυσίδας και τρέφεται με άλλα μικρότερα ψάρια, που περιέχουν υδράργυρο.

**Τι μπορείτε να φάτε εναλλακτικά:** σαρδέλες

Είναι ένα φτηνό ψάρι, όμως «ακριβό» σε διατροφική αξία. Περιέχει πολύτιμα θρεπτικά συστατικά είτε το φάτε φρέσκο, είτε σε κονσέρβα. Οι σαρδέλες είναι πλούσιες σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και περιέχουν πολύ υψηλά επίπεδα βιταμίνης D.

## **3. Μην φάτε: σκουμπρί (king mackerel)**

Αυτό το αδηφάγο αρπακτικό κατέχει σημαντική θέση στη... «μην-το-φάτε» λίστα, εκτός κι αν θέλετε να διακινδυνεύσετε να καταναλώσετε μεγάλες ποσότητες υδραργύρου.

**Τι μπορείτε να φάτε εναλλακτικά:** αντσούγιες

Αυτά τα μικρά ψάρια, που διαθέτουν πολύ ιδιαίτερη γεύση, είναι ιδανικά είτε ως κυρίως γεύμα, είτε ως υλικά μέσα σε σαλάτα. Πέρα από πολλά ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, οι αντσούγιες περιέχουν και σίδηρο.

## **4. Μην φάτε: Tilefish**

Υπάρχουν πολλά είδη ψαριών αυτής της οικογένειας, όμως οι ειδικοί δεν κάνουν καμία διάκριση ανάμεσά τους και προειδοποιούν ότι είναι καλύτερο να αποφεύγεται η κατανάλωσή τους ιδιαίτερα από τις γυναίκες και τα μικρά παιδιά.

**Τι μπορείτε να φάτε εναλλακτικά:** πέστροφα ιχθυοτροφείου

Οι πέστροφες είναι πλούσιες σε ωμέγα-3 λιπαρά οξέα και πρωτεΐνες.

#### **5. Μην φάτε:** τόνο (albacore tuna)

Ο τόνος περιέχει μεσαία επίπεδα υδραργύρου και αν θέλετε να τον καταναλώσετε, καλό θα ήταν να μην ξεπεράσετε τα 170 γραμμάρια εβδομαδιαίως.

#### **Τι μπορείτε να φάτε εναλλακτικά:** κονσέρβα light τόνου

Αυτό το είδος τόνου θεωρείται ότι περιέχει χαμηλά ποσοστά υδραργύρου και αποτελεί εξαιρετική επιλογή για σάντουιτς και σαλάτες, καθώς περιέχει μεγάλες ποσότητες ωμέγα-3 λιπαρών οξέων.

**Πηγές:** newsbeast.gr- [offsite.com.cy](http://offsite.com.cy)