8 Αυγούστου 2015

Μήπως δεν φταίνε τα θαλασσινά για την υψηλή σας χοληστερίνη;

/ Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός

mipos-den-ftaine-ta-thalassina-gia-tin-ipsili-sas-xolisterini
Image not found or type unknown

Η χοληστερόλη είναι ένα είδος λίπους το οποίο στα ψάρια συγκεντρώνεται στους μυς, στη σπλήνα και το συκώτι.
Το ψαχνό του ψαριού παρουσιάζει αντίστοιχη συγκέντρωση χοληστερόλης στα περισσότερα ψάρια (50-70 mg ανά 100 γραμμάρια προϊόντος).

Μεταξύ των θαλασσινών υπάρχουν διαφορές στην περιεκτικότητα χοληστερόλης, με τα οστρακόδερμα να έχουν συγκεντρώσεις παρόμοιες με τα ψάρια, ενώ τα μαλάκια, π.χ. καλαμάρια, να έχουν αυξημένες συγκεντρώσεις (100-200 mg χοληστερόλης ανά 100 γραμμάρια προϊόντος).

Ωστόσο, η δυναμική των ψαριών και των «παρεξηγημένων» θαλασσινών στην αύξηση του επιπέδου της χοληστερόλης στο αίμα, είναι πολύ μικρότερη από άλλα τρόφιμα. Αυτό συμβαίνει γιατί τα ψάρια και τα θαλασσινά έχουν υψηλή συγκέντρωση σε πολυακόρεστα λιπαρά οξέα (που συνεισφέρουν στη μείωση της χοληστερόλης) και χαμηλότατη περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά (των οποίων η περίσσεια έχει άμεση σχέση με την αύξηση της χοληστερόλης του πλάσματος). Επομένως, η κλασική άποψη που επικρατεί ότι «τα θαλασσινά δεν κάνουν καλό στη χοληστερόλη» θεωρείται πλέον μη βάσιμη επιστημονικά.

Πηγή: neadiatrofis.gr