

## Η διατροφική αξία των θαλασσινών

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Καλαμάρια, χταπόδι, σουπιές, γαρίδες και διάφορα οστρακοειδή αποτελούν επιλογές που συνηθίζουμε να καταναλώνουμε κατά τη διάρκεια των διακοπών, με μεγαλύτερη ή μικρότερη συχνότητα. Εκτός όμως από ...άρωμα καλοκαιριού, τα θαλασσινά προσφέρουν και πολύτιμα θρεπτικά συστατικά, ενώ η κατανάλωσή τους έχει συνδεθεί από μελέτες με σημαντικά οφέλη για την υγεία.

Αρχικά, τα θαλασσινά ανήκουν στις πηγές πρωτεΐνης που ταυτόχρονα διαθέτουν χαμηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά, και ειδικότερα κορεσμένα, γεγονός που τα καθιστά πιο υγιεινή επιλογή, συγκριτικά με το κρέας. Παράλληλα, περιέχουν σημαντικές ποσότητες απαραίτητων θρεπτικών συστατικών, όπως ω-3 λιπαρά οξέα, βιταμίνες του συμπλέγματος Β -και ιδιαίτερα βιταμίνη Β12, η οποία περιέχεται στα θαλασσινά σε υψηλές συγκεντρώσεις-, βιταμίνες Α, D και Ε, καθώς και πολλά μέταλλα και ιχνοστοιχεία, μεταξύ των οποίων σελήνιο, ψευδάργυρο, σίδηρο, μαγνήσιο, ασβέστιο και ιώδιο.

Παρά την υψηλή διατροφική τους αξία, η αυξημένη περιεκτικότητα των θαλασσινών σε χοληστερόλη, οδηγεί συχνά σε αποφυγή της κατανάλωσής τους. Ωστόσο, είναι σημαντικό να γνωρίζει κανείς πως τα επίπεδα χοληστερόλης στο αίμα δεν επηρεάζονται σε τόσο μεγάλο βαθμό από τη διαιτητική της πρόσληψη,

όσο από άλλους παράγοντες, όπως είναι για παράδειγμα η συνολική πρόσληψη κορεσμένου λίπους. Επιπλέον, η παρουσία πολυακόρεστων λιπαρών οξέων στα θαλασσινά μπορεί να συμβάλλει στον καλύτερο έλεγχο των επιπέδων λιπιδίων στο αίμα. Σε κάθε περίπτωση, είναι προτιμότερο να αποφεύγεται η υπερκατανάλωση θαλασσινών από άτομα που εμφανίζουν υπερχοληστερολαιμία.

Τέλος, δε θα πρέπει να ξεχνάμε πως η διατροφική αξία των θαλασσινών επηρεάζεται σημαντικά και από τον τρόπο μαγειρέματος, ο οποίος μπορεί να αυξήσει σημαντικά τόσο το θερμιδικό τους περιεχόμενο όσο και την περιεκτικότητα σε λιπαρά. Συνεπώς, προτιμήστε να απολαύσετε τα θαλασσινά σας ψητά ή βραστά και αποφύγετε το τηγάνισμά τους.

Από τη Χριστίνα Κατσαρού, επιστημονική συνεργάτη [neadiatrofis.gr](http://neadiatrofis.gr)