

## Κρατικό Χημείο: Σημαντική η θρεπτική αξία των ψαριών

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώσεις](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Σημαντικά είναι τα ευρήματα μελέτης του Γενικού Χημείου του Κράτους σε σχέση με τη θρεπτική αξία των ψαριών ελεύθερης αλιείας αλλά και ιχθυοκαλλιέργειας.

Η μελέτη, στοιχεία της οποίας κοινοποίησε σήμερα η Γενική Διευθύντρια του ΓΧΚ Πόπη Κανάρη, έδειξε ότι τόσο τα ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας όσο και τα ψάρια ελεύθερης αλιείας, είναι πλούσια σε ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα.

Συγκεκριμένα εξετάστηκαν (79) δείγματα ψαριών προερχόμενα τόσο από κυπριακά ιχθυοτροφεία (80%) όπως τσιπούρες, λαυράκια, πέστροφες και κρانيοί, όσο και από τη θαλάσσια περιοχή της Κύπρου (20%) όπως μπαρμπούνια, μαρίδες, γόπες και λυθρίνια με ταυτόχρονη διερεύνηση ενδεχόμενης σημαντικής διακύμανσης, στις υπό ανάλυση παραμέτρους για κάθε είδος ψαριού, η οποία να οφείλεται στη διαφορετική εποχή. Όλα τα δείγματα ψαριών, αναλύθηκαν για 25 διαφορετικές παραμέτρους, με σκοπό τον προσδιορισμό των μακροσυστατικών (π.χ. υγρασίας, πρωτεΐνης, λίπους, τέφρας, υδατανθράκων, και λιπιδίων (π.χ. κεκορεσμένων, μονοακόρεστων, πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, ω3 και ω6 λιπαρών οξέων), καθώς και μικροσυστατικών τους, όπως ανόργανων συστατικών (π.χ. κάλιο, νάτριο, φώσφορος κ.λπ.).

Η συγκριτική αξιολόγηση των αποτελεσμάτων των ψαριών που προέρχονται από

τη θαλάσσια περιοχή της Κύπρου και των ψαριών από κυπριακά ιχθυοτροφεία, με έμφαση σε παραμέτρους κρίσιμες για την υγεία των καταναλωτών όπως μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα,  $\omega 3$  και  $\omega 6$  λιπαρά οξέα, χοληστερόλη) έδειξε ότι η περιεκτικότητα σε λίπος είναι μεγαλύτερη στα ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας, ότι η χοληστερόλη και τα  $\omega-3$  λιπαρά οξέα κυμαίνονται στα ίδια επίπεδα και στις δύο κατηγορίες ψαριών, η περιεκτικότητα σε  $\omega-6$  λιπαρά οξέα είναι μεγαλύτερη στα ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας και πως οι τιμές του λόγου των  $\omega-6/ \omega-3$  λιπαρών οξέων είναι μικρότερες του 1,5 και στις δύο κατηγορίες ψαριών και βρίσκονται εντός των «ωφελίμων για την υγεία» ορίων 0,2-1,5 όπως αυτά καθορίζονται από τη σχετική βιβλιογραφία. Υπενθυμίζεται ότι με στόχο την προώθηση της υγιεινής διατροφής του καταναλωτή καθώς και της εγχώριας οικονομικής δραστηριότητας, το Γενικό Χημείο του Κράτους, στο πλαίσιο των προγραμμάτων πρόληψης και διερεύνησης που καταρτίζει σε συνεργασία με τις Αρμόδιες Αρχές, άρχισε από το 2011, σε συνεργασία με το Τμήμα Αλιείας, έλεγχο σε ψάρια προερχόμενα από τη θαλάσσια περιοχή της Κύπρου και από κυπριακά ιχθυοτροφεία.

Όπως αναφέρεται, σκοπός του προγράμματος του ΓΧΚ ήταν ο έλεγχος της σύστασης, της ποιότητας και της θρεπτικής αξίας των ψαριών ιχθυοκαλλιέργειας, καθώς και η σύγκριση τους με ψάρια ελεύθερης αλιείας από τη θαλάσσια περιοχή της Κύπρου. Σημειώνεται ότι η συγκριτική αυτή αξιολόγηση κρίθηκε αναγκαία δεδομένου ότι η υδατοκαλλιέργεια αποτελεί σημαντική οικονομική δραστηριότητα στην Κύπρο και η εγχώρια κατανάλωση ορισμένων ειδών ιχθυοκαλλιέργειας, (όπως για παράδειγμα οι τσιπούρες, τα λαυράκια και οι πέστροφες) είναι αυξημένη.

Αναφέρεται ότι η κατανάλωση ψαριών αποτελεί σημαντική συνιστώσα της υγιεινής διατροφής, κυρίως της Μεσογειακής Διατροφής, γιατί αποτελούν μια καλή πηγή λιπαρών οξέων, πρωτεϊνών και ανόργανων συστατικών, ωφέλιμων για τον ανθρώπινο οργανισμό και απαραίτητων για την επίτευξη μιας ισορροπημένης διατροφής για παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους με το ΓΧΚ να εξηγεί παράλληλα πως η σύσταση των λιπαρών οξέων στα ψάρια του θαλασσινού νερού είναι μοναδική και χαρακτηρίζεται από χαμηλά επίπεδα  $\omega 6$  πολυακόρεστων λιπαρών οξέων και υψηλά επίπεδα  $\omega 3$  πολυακόρεστων λιπαρών οξέων αλλά και ότι η παρουσία  $\omega-3$  και  $\omega-6$  λιπαρών οξέων σε τρόφιμα (όπως είναι τα ψάρια) προσελκύει το ερευνητικό ενδιαφέρον διεθνώς, εφόσον αποτελούν πρόδρομες ενώσεις πολλών ουσιών στον οργανισμό, που εμπλέκονται στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, την προστασία ενάντια στις καρδιαγγειακές παθήσεις και είναι γνωστά για τις αντιφλεγμονώδεις δράσεις τους.

Πηγή: [sigmalive.com](http://sigmalive.com)