

## Σουπιά θρεπτική αξία και θερμίδες

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#) / [Γαστρονομία](#) / [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η σουπιά ανήκει στο γένος μαλακίων της κατηγορίας των κεφαλοπόδων, όπως τα θράψαλα, τα καλαμάρια, οι μοσκιοί, τα χταπόδια και ο ναυτίλος. Οι σουπιές είναι μια καλή πηγή πρωτεϊνών, απαραίτητων αμινοξέων, βιταμινών και μετάλλων. Μια μερίδα 85 γραμμάρια σουπιάς βρασμένης παρέχει 134 θερμίδες και περισσότερο από 25% της ημερήσιας ανάγκης σε νάτριο, αλλά δεν περιέχει σχεδόν καθόλου κορεσμένα λιπαρά ή υδατάνθρακες.

### Σουπιά πρωτεΐνη

Μια μερίδα 85 γραμμαρίων σουπιάς παρέχει περίπου 28 γραμμάρια πρωτεΐνης δηλαδή σχεδόν το 55% με 60% της ημερήσιας ανάγκης σε πρωτεΐνη. Μετά τη κατανάλωση τροφίμων, οι πρωτεΐνες διασπώνται στο πεπτικό μας σύστημα σε μικρότερα τεμάχια και στη συνέχεια μετατρέπονται σε αμινοξέα. Το σώμα μας χρησιμοποιεί τα αμινοξέα για την ανάπτυξη και συντήρηση των κυττάρων. Τα αμινοξέα είναι επίσης απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξη του εμβρύου, των παιδιών και των εφήβων. Ο ανθρώπινος οργανισμός χρησιμοποιεί 21 αμινοξέα για να συνθέσει πρωτεΐνες και πεπτίδια που του είναι απαραίτητα. Το σώμα μας μπορεί να παράγει 12 από αυτά τα αμινοξέα (μη απαραίτητα αμινοξέα), ενώ τα άλλα 9 που ονομάζονται απαραίτητα αμινοξέα δεν συντίθενται και πρέπει να

λαμβάνονται με την τροφή καθημερινά. Οι σουπιές παρέχουν σημαντικές ποσότητες 6 απαραίτητων αμινοξέων, ενώ τα αλλά 3 σε μικρότερες ποσότητες. Μια διατροφή πλούσια σε άπαχες πρωτεΐνες, όπως στις σουπιές, μπορεί να βοηθήσει στη μείωση του κινδύνου καρδιαγγειακών παθήσεων, της παχυσαρκίας, της υπέρτασης, της υψηλής χοληστερόλης και του διαβήτη.

### **Σουπιά βιταμίνες και μέταλλα**

Οι σουπιές είναι πλούσιες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ιδίως βιταμίνης Β12. Τα 4,59 μικρογραμμάρια βιταμίνης Β12 που περιέχονται στα 85 γραμμάρια σουπιάς, αποτελούν το 80% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης βιταμίνης Β12. Επίσης, κάθε μερίδα σουπιάς περιέχει 90% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης ριβοφλαβίνης (Β2) και 10% βιταμίνης Β6 (πυριδοξίνη) και νιασίνης. Τέλος, οι σουπιές παρέχουν 574 IU (διεθνείς μονάδες) βιταμίνης Α, δηλαδή 10% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης, και 7,2 mg βιταμίνης C.

### **Σουπιά μέταλλα και ιχνοστοιχεία**

Οι σουπιές είναι επίσης μια εξαιρετική πηγή μετάλλων και ιχνοστοιχείων. Κάθε μερίδα 85 γραμμαρίων σουπιάς, περιέχει 9,2mg σιδήρου και 493mg φωσφόρου, που αντιστοιχούν στο 50% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σιδήρου και φωσφόρου. Επίσης περιέχει περίπου 3 γραμμάρια ψευδάργυρου, δηλαδή το 20% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης. Τέλος, περιέχει 153 mg ασβεστίου και 51 mg μαγνησίου, που αντιστοιχούν στο 15% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης ασβεστίου και φωσφόρου.

### **Σουπιά χοληστερίνη**

Το μόνο σημαντικό μειονέκτημα είναι ότι η σουπιά περιέχει μια σημαντική ποσότητα χοληστερόλης. Μια μερίδα 85 γραμμαρίων μαγειρεμένης σουπιάς παρέχει 95mg χοληστερίνη, δηλαδή το 63% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης χοληστερόλης. Όμως η κατανάλωση σουπιάς δεν φαίνεται να επηρεάζει τη χοληστερόλη του αίματος, καθώς είναι φτωχή σε κορεσμένα λιπαρά και η περιεκτικότητα της σε χοληστερίνη δεν την κάνει και τόσο επικίνδυνη τροφή συγκριτικά με το συνολικό και κορεσμένο λίπος που περιέχει το κόκκινο κρέας με την ίδια περίπου περιεκτικότητα σε χοληστερόλη. Το σώμα μας χρειάζεται τη χοληστερόλη να λειτουργήσει σωστά, όπως διατηρεί σταθερές τις κυτταρικές μεμβράνες, υγιές το δέρμα και βοηθά στην παραγωγή ορισμένων σημαντικών ορμονών, πεπτικών υγρών και βιταμίνης D. Η κατανάλωση μεγάλης ποσότητας χοληστερόλης μπορεί να οδηγήσει σε εναπόθεσή της στις αρτηρίες μας, με πιθανά αποτελέσματα μια καρδιακή προσβολή ή το εγκεφαλικό επεισόδιο. Αν προσέχουμε ώστε η συνολική ημερήσια πρόσληψη χοληστερόλης να μην ξεπερνάει 300 mg (μέγιστη συνιστώμενη ημερήσια πρόσληψη) μπορούμε να συμπεριλάβουμε στη

διατροφή μας τη σουπιά χωρίς να επιβαρύνουμε την υγεία μας.

### **Σουπιά πως μαγειρεύεται**

Οι σουπιές μπορούν να μαγειρευτούν τηγανητές, κοκκινιστές, ψητές, κρασάτες, τσιγαριστές, σε ζωμούς και σε σούπες. Οι ψητές σουπιές χρησιμοποιούνται συχνά σε συνταγές τάπας, ζυμαρικών και σαλάτες. Για να μειώσετε την ποσότητα του λίπους και χοληστερίνης στις συνταγές με σουπιές, αποφύγετε το τηγάνισμα. Μια πολύ νόστιμη και υγιεινή συνταγή είναι οι σουπιές με σπανάκι ή μάραθο.

Γενικότερα, οι σουπιές είτε απαιτούν πολύ λίγο μαγείρεμα, δηλαδή όχι περισσότερο από δύο με τρία λεπτά στη σχάρα ή στο τηγάνι, ή πολύ ώρα μαγειρέματος, για τουλάχιστον μία με μιάμιση ώρα, όπως για παράδειγμα στο στιφάδο. Οτιδήποτε ενδιάμεσο θα κάνει τη σουπιά λαστιχένια και σκληρή.

Πηγή: [mydiatrofi.gr](http://mydiatrofi.gr)