



## ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

### Ψάρια: υψηλής ποιότητας τροφή!

Τα ψάρια είναι υψηλής ποιότητας τροφή που περιέχουν λιπαρά οξέα που είναι χρήσιμα για τον οργανισμό.

Τα κύρια λιπαρά οξέα που βρίσκουμε στα ψάρια, στα οστρακόδερμα και στα καρκινοειδή είναι τα ωφέλιμα Ω3 λιπαρά οξέα καθώς και πρωτεΐνης. Οι ουσίες αυτές αποτρέπουν το στρες, τα καρδιαγγειακά, τις δερματίτιδες κτλ.

---

**Η αναλογία Ω6 προς Ω3 λιπαρών οξέων στην πρόσληψη τροφής είναι δείκτης υγείας και στον ανθρώπινο οργανισμό πρέπει να είναι 5/1. Η λελογισμένη κατανάλωση ψαριών βοηθάει στην τήρηση της αναλογίας!**

---

**Τα ψάρια που κολυμπούν κοντά στην επιφάνεια** καθώς και στο μέσο **μεταξύ επιφάνειας και βυθού λέγονται πελαγικά**. Χαρακτηριστικό τους είναι η σκούρα σάρκα (ερυθρή σάρκα) λόγω των μεγάλων αποστάσεων που διανύουν. Από την άλλη, **βενθικά** ονομάζονται τα ψάρια που **ζουν και τρέφονται στο βυθό** (και ένα με δύο μέτρα πάνω από αυτόν) και η σάρκα τους είναι υπόλευκη. Θα σας φανεί αστείο, αλλά υπεύθυνη για το υπόλευκο χρώμα των βενθικών ψαριών είναι και η μικρή κολυμβητική ικανότητα τους.

Τα ψάρια που βρίσκονται στην ανώτερη τροφική αλυσίδα όπως ο ξιφίας, ο τόνος, ο ροφός κτλ. υπάρχει μεγάλη πιθανότητα να έχουν αυξημένη συκέντρωση υδράργυρου στο μυϊκό ιστό τους. Αυτό συμβαίνει λόγω της θέσης τους στην τροφική αλυσίδα και λόγω του ότι ο υδράργυρος έχει την ιδιότητα να συσσωρεύεται, που σημαίνει ότι μεταφέρεται αυτούσιος από τη μια τροφική ομάδα στην άλλη πχ. ζωοπλαγκτόν -> σαρδέλα, σαρδέλα -> τόνος.

Η αλλοίωση στα ψάρια επέρχεται όταν περνά η επίδραση της λεγόμενης «νεκρικής ακαμψίας». Η νεκρική ακαμψία ενός ψαριού μπορεί να παραταθεί μέσα από τη διατήρησή του σε πάγο. Ωστόσο, όσο πιο πολύ διατηρούμε στον πάγο τα ψάρια τόσο πιθανότερο είναι να χάσει πολύτιμα στοιχεία για τη διατροφή μας. Γι' αυτό τον λόγο η διατήρηση των ψαριών δεν πρέπει να υπερβαίνει τις 3 ημέρες. Μετά τις 3 ημέρες όσο καλή κι αν είναι η συντήρηση, επέρχεται αλλοίωση.

---

#### Κάτι που πιθανώς δε γνωρίζετε

Οι τσιπούρες είναι ερμαφρόδιτα ψάρια. Γεννιούνται πρώτα αρσενικά και μετά το πέρας περίπου 2 χρόνων κάνουν αλλαγή φύλου και γίνονται θηλυκά. Όταν γίνουν 3 χρόνων (μήκος 30 - 40 εκατοστά, βάρος 600 γραμμάρια περίπου) οι τσιπούρες γίνονται θηλυκές. Οι τσιπούρες αναπαράγονται από τον Οκτώβριο μέχρι το Δεκέμβριο και κάθε θηλυκό γεννάει 300.000- 1.000.000 αυγά.

Η μαρίδα είναι και αυτή ερμαφρόδιτη. Το είδος ξεκινάει ως θηλυκό τον πρώτο χρόνο της ζωής του και στην πορεία αλλάζει και γίνεται αρσενικό. Η αρσενική μαρίδα δεν θεωρείται εμπορική και γι' αυτό δεν τη γνωρίζουμε ως καταναλωτές

---



## ΚΑΛΥΤΕΡΗ ΖΩΗ

### Τα 5 σημεία που πρέπει να προσέχουμε όταν καταναλώνουμε φρέσκα ψάρια

1. **Η σάρκα του ψαριού:** Τα ψάρια θεωρούνται φρέσκα όταν η σάρκα τους θα είναι σφιχτή και τα λέπια δεν αποκολλούνται. Για να το διαπιστώσουμε ασκούμε πίεση στη σάρκα του ψαριού και εάν είναι ελαστική (επανέρχεται), τότε είναι φρέσκο και σωστά διατηρημένο.
2. **Η υφή του ψαριού:** Θα πρέπει τα λέπια να μην αποκολλούνται (ανάλογα το είδος πχ. σαρδέλα όπου και σε φρέσκο αποκολλούνται εύκολα). Το δέρμα του φρέσκου ψαριού έχει ζωντανό και λαμπερό χρώμα. Ο αποχρωματισμός στο δέρμα, είναι χαρακτηριστικό (μπαγιάτικου).
3. **Η μυρωδιά του ψαριού:** Αν το ψάρι έχει πολύ έντονη μυρωδιά (πολύ βαριά και άσχημη), είναι αλλοιωμένο και δεν πρέπει να καταναλωθεί.
4. **Τα μάτια του ψαριού:** Στα φρέσκα ψάρια τα μάτια είναι λαμπερά και εξέχουν, χωρίς αίμα, σε αντίθεση με τα αλλοιωμένα που είναι αποχρωματισμένα.
5. **Τα βράγχια του ψαριού:** Τα βράγχια στο φρέσκο ψάρι έχουν κόκκινο ή έντονο ροζ χρώμα. Είναι καθαρά. Τα μπαγιάτικα ψάρια έχουν βράγχια αποχρωματισμένα και βλεννώδη.

Όσον αφορά τα μαλάκια (μύδια, στρείδια, κυδώνια, γυαλιστερές), πρέπει να πουλιούνται ζωντανά. Το καταλαβαίνουμε αν βλέπουμε το χαρακτηριστικό άνοιγμα και κλείσιμο των θυρίδων τους.

Τα καρκινοειδή (γαρίδες, καραβίδες, αστακοί κτλ.) μπορούμε να καταλάβουμε αν έχουν αλλοιωθεί, με την παρατήρηση του χρώματός τους. Όταν αλλοιώνεται το χρώμα των μυών αποκτά καστανό χρώμα ως αποτέλεσμα των αζωτούχων ενώσεων που εκκρίνει η αλλοιωμένη σάρκα.

Η αλιεία, όπως γίνεται στις μέρες μας, επηρεάζει σημαντικά τα υπάρχοντα ιχθυοποθέματα. Τα ψάρια δυσκολεύονται να αναπαραχθούν λόγω της έλλειψης θηλυκών ή αρσενικών αντίστοιχα και κατά συνέπεια παρατηρείται μείωση του πληθυσμού.

Θα πρέπει να επανεξετάσουμε τη διαχείριση της αλιείας μας σε επίπεδο προστατευόμενων περιοχών από αλιεία, αύξησης των ορίων αλίευσης, καθώς και σε επίπεδο προσαρμογής των μεθόδων αλιείας και αλιευτικών εργαλείων.

Για να τα καταφέρουμε, καταλυτικό ρόλο θα παίξει η ευαισθητοποίηση των πολιτών και η δικής τους έμπρακτη διάθεση για αλλαγή!



Αποκλειστικός δωρητής της Καλύτερης Ζωής