



ΘΑΛΑΣΣΙΝΑ ΚΑΙ ΧΟΛΗΣΤΕΡΙΝΗ

Συχνά το καλοκαίρι και όχι μόνο, μετά από μία βόλτα στη θάλασσα ή μετά από ένα μπάνιο, η παρέα καταλήγει σε κάποιο παραθαλάσσιο ταβερνάκι και το τραπέζι γεμίζει με: γυαλιστερές, κυδώνια, χτένια, χταπόδι, караβιδόψυχα, καλαμαράκια, γαρίδες, σουπιές, μύδια, αστακομακαρονάδα κ.α.

Είναι αλήθεια ότι όλα αυτά τα θαλασσινά εδέσματα μπορούν να ανεβάσουν τα επίπεδα χοληστερίνης στον οργανισμό μας ?

Ας πούμε δυο λόγια για την χοληστερόλη ή χοληστερίνη:

- Πρόκειται για ουσία απαραίτητη για τη ζωή και επειδή δεν μπορούμε να προσλάβουμε όση χρειαζόμαστε από τη διατροφή, το μεγαλύτερο μέρος της 80-85% παράγεται στο συκώτι μας (στα ηπατικά κύτταρα).

- Μόνο ένα 15-20% προσλαμβάνεται με την τροφή.

- Επειδή δεν είναι διαλυτή στο αίμα μεταφέρεται από λιποπρωτεΐνες όπως ως **LDL από το ήπαρ στο αίμα** και **στους ιστούς** (για αυτό έχει αποκτήσει τον όρο “**κακή**” χοληστερίνη) και ως **HDL από τους ιστούς προς το ήπαρ** για να αποβληθεί (εξ’ου και ο όρος “**καλή**” χοληστερίνη).

- Η αυξημένη χοληστερίνη στο αίμα αποτελεί έναν προδιαθεσικό παράγοντα κινδύνου για **στεφανιαία νόσο**, μαζί με το κάπνισμα, την παχυσαρκία, την έλλειψη άσκησης, το ανδρικό φύλο, την ηλικία και βέβαια την κληρονομικότητα.

- η Χοληστερίνη πρέπει να μην υπερβαίνει τα 200mg/dl αλλά ανάλογα με την συννοσηρότητα ή και άλλους προδιαθεσικούς παράγοντες μπορεί να απαιτηθεί τιμή **<180** ή **<160mg/dl** (και για την **LDL<130** ή **<100** ή **<70** ή και **<55mg/dL**). Για παράδειγμα ένας Διαβητικός με καρδιαγγειακές επιπλοκές πρέπει να έχει Χοληστερίνη **<160** και **LDL<70** ή και ακόμα χαμηλότερα !!!

Ας επιστρέψουμε όμως στα θαλασσινά και ας τα διαχωρίσουμε !

➤ Οστρακοειδή και οστρακόδερμα = μύδια, στρείδια, χτένια, γυαλιστερές, κυδώνια, πετροσωλήνες, γαρίδες, караβίδες, καβούρια, αστακοί, κολοχτύπες κ.α.

➤ Μαλακία = χταπόδι, σουπιές, καλαμάρια.

Μπορεί να έχουν κακή φήμη ότι έχουν πολύ χοληστερίνη αλλά :

- Έχουν πολύ λιγότερη από τις ζωικές πηγές πχ κόκκινο κρέας ή πλήρη γαλακτοκομικά.
- Διαθέτουν μεγάλη περιεκτικότητα σε πολυακόρεστα Ω3 και Ω6 και σε μονοακόρεστα.
- Δεν περιέχουν τρανς λιπαρά.
- Δεν είναι όλα ίδια μεταξύ τους όπως θα δούμε, άλλα είναι πιο **πλούσια σε χοληστερίνη όπως πχ τα καλαμάρια** και άλλα με **ελάχιστη χοληστερίνη όπως πχ το χταπόδι**.
- Αποτελούν άριστη πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, βιταμίνης B12 και D, πλούσια σε σίδηρο, ψευδάργυρο, σελήνιο, ιώδιο, φώσφορο, νάτριο και κάλιο.



Περιεκτικότητα θαλασσινών σε χοληστερόλη ανά 100gr :

- Καλαμάρι = 233 mg
- Γαρίδες = 200 mg
- Καραβίδες= 133 mg
- Σουπιές = 112 mg
- Μυδια = 100 mg
- Αστακός = 90 mg
- Στρείδια = 63 mg
- Καβούρια = 60 mg
- Χταπόδι = 48 mg

Όπως παρατηρούμε, υπάρχουν τα πολύ αθώα, τα μέτρια και τα βεβαρημένα σε χοληστερίνη θαλασσινά. Πολύ σημαντικός είναι και ο τρόπος μαγειρέματος αυτών. Για παράδειγμα το τηγάνισμα τα καθιστά αρκετά ανθυγιεινά, ενώ ωμά, ψητά ή βραστά το αντίθετο. Απαιτείται μια ισορροπημένη διατροφή, χωρίς αποκλεισμούς αρκεί να θυμόμαστε ότι το 25-35% της μεσογειακής διατροφής είναι το ποσοστό πρόσληψης λίπους. Και ως ανώτερο όριο ημερήσιας πρόσληψης χοληστερίνης έχουν τεθεί μέσω διατροφής τα 300 mg (ή τα 200mg σε άτομα με υπερλιπιδαιμίες ή καρδιαγγειακά νοσήματα).

Η διατροφή μας είναι μια πολυσύνθετη πράξη στην οποία εμπλέκονται πολύ παράγοντες τόσο σωματικής όσο και ψυχικής υγείας. Κανείς δεν έπαθε κάτι οξύ και σοβαρό ακολουθώντας την συμβουλή των προγόνων μας:

ΠΑΝ ΜΕΤΡΟΝ ΑΡΙΣΤΟΝ !!!