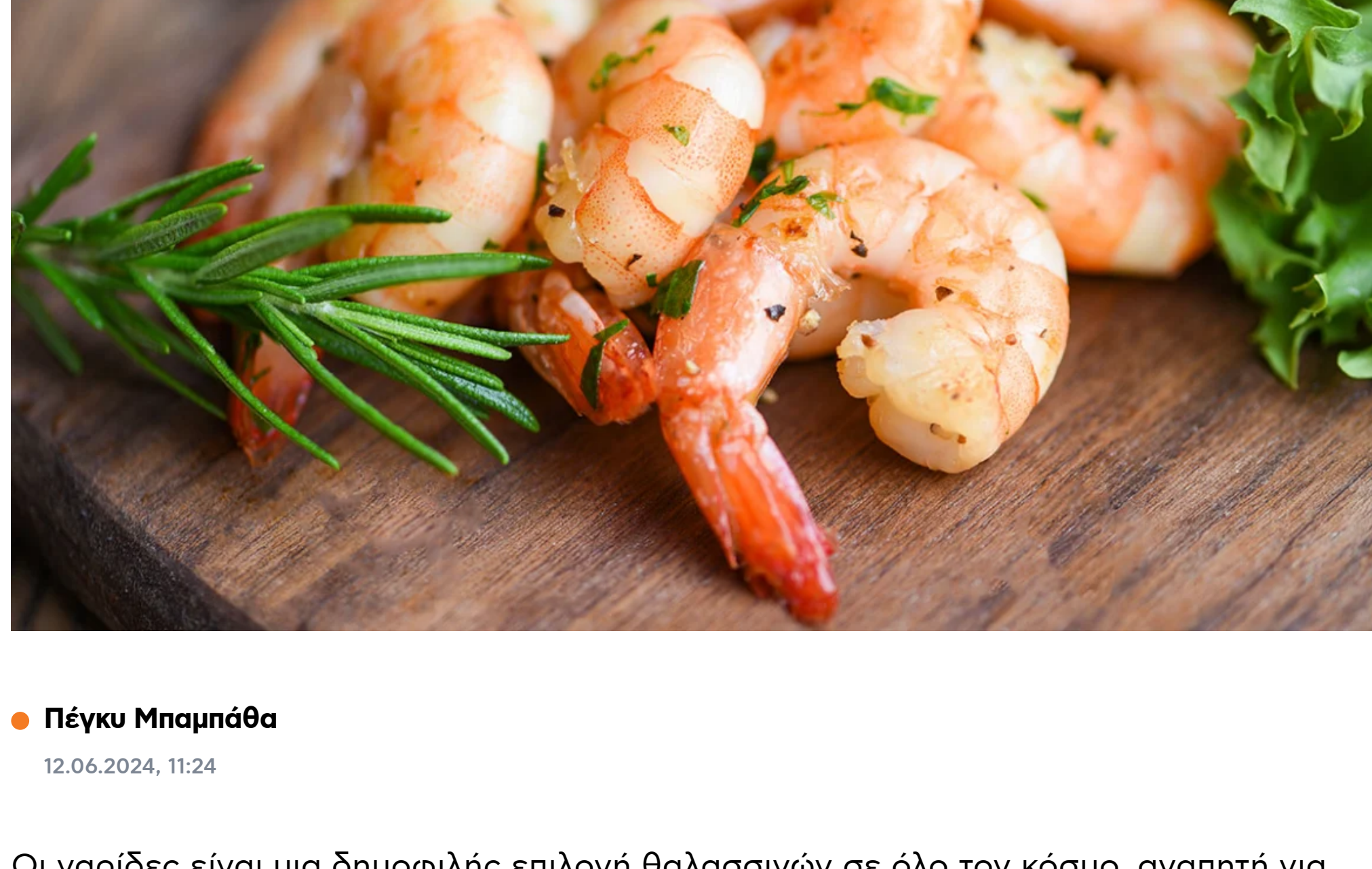


ΥΓΕΙΑ, ΖΩΗ ΚΑΙ ΠΑΙΔΙ #Γαρίδες #Υγεία #Περιβάλλον

Πόσο υγιεινό είναι τελικά να τρώμε γαρίδες, για εμάς και για το περιβάλλον;

Οι περισσότεροι από εμάς αγαπάμε να τρώμε γαρίδες, μια τροφή που συνοδεύει μοναδικά τα καλοκαίρια μας δίπλα στην θάλασσα και εξυμνείται για την γεύση της. Πόσο υγιεινή είναι όμως αυτή η επιλογή, τόσο για εμάς, όσο και το περιβάλλον;



● Πέγκυ Μπαμπάθα
12.06.2024, 11:24

Οι γαρίδες είναι μια δημοφιλής επιλογή θαλασσινών σε όλο τον κόσμο, αγαπητή για την γαστρονομική της ευελιξία και τη γεύση της. Ωστόσο, τα οφέλη της **γαρίδας** για την υγεία και οι περιβαλλοντικές επιπτώσεις της είναι θέματα που απαιτούν μια πιο προσεκτική ματιά. Ποια είναι λοιπόν τα οφέλη της γαρίδας για την υγεία, τις περιβαλλοντικές της επιπτώσεις και πώς να κάνουμε βιώσιμες και υγιεινές επιλογές όταν αγοράζουμε γαρίδες.

Διατροφική αξία: Υπάρχει;

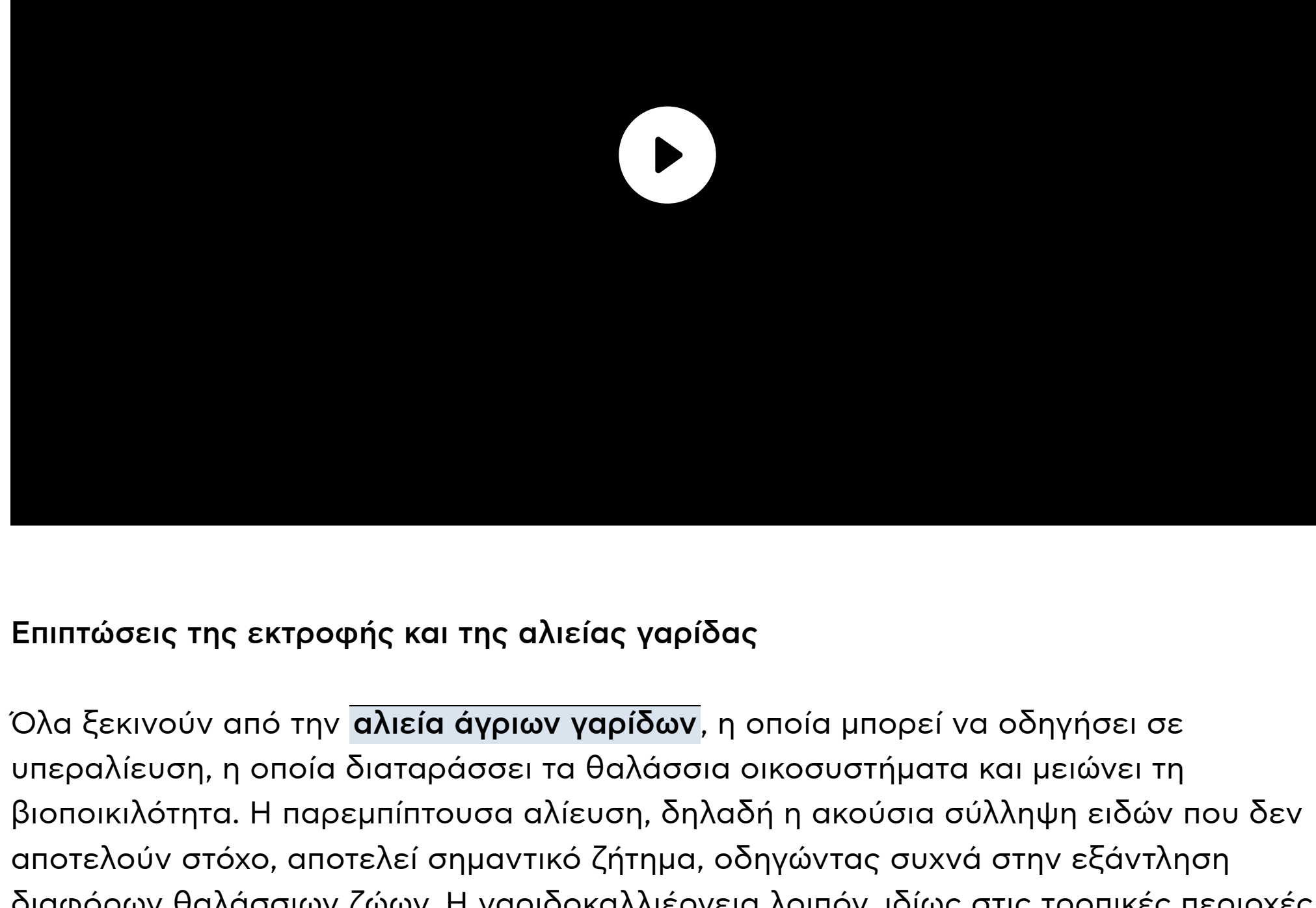
Οι γαρίδες είναι μια καλή πηγή πρωτεΐνης, ισόξια με, ας πούμε, μια μπριζόλα, έχει υψηλή περιεκτικότητα σε ασβέστιο και έχει χαμηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λιπαρά, γεγονός που την καθιστά υγιεινή για την καρδιά. Και ενώ η γαρίδα έχει υψηλή περιεκτικότητα σε χοληστερόλη, οι ειδικοί δεν ανησυχούν πλέον τόσο πολύ για την επίδραση της διατροφικής χοληστερόλης στην υγεία. Μια μερίδα των 90 γραμμαρίων παρέχει περίπου 20 γραμμάρια πρωτεΐνης, ενώ είναι χαμηλή σε θερμίδες και λίπος. Η γαρίδα, αποτελεί επίσης πλούσια πηγή βασικών βιταμινών και μετάλλων, όπως **Βιταμίνη B12**, κρίσιμη για τη λειτουργία των νευρών και την παραγωγή DNA και ερυθρών αιμοσφαιρίων, σελήνιο, ένα αντιοξειδωτικό που συμβάλλει στην προστασία των κυττάρων από βλάβες, ψευδάργυρο, ο οποίος υποστηρίζει τη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και την επούλωση πληγών και σίδηρο, ο οποίος είναι απαραίτητος για τη μεταφορά οξυγόνου στο αίμα.



Οι γαρίδες περιέχουν επίσης **ωμέγα-3** λιπαρά οξέα, ιδιαίτερα EPA και DHA, τα οποία είναι γνωστά για τα οφέλη τους στην υγεία της καρδιάς. Αυτά τα λιπαρά οξέα συμβάλλουν στη μείωση της φλεγμονής, στη μείωση της αρτηριακής πίεσης και στη μείωση του κινδύνου καρδιακών παθήσεων. Λόγω όλων των παραπάνω, δηλαδή της υψηλής περιεκτικότητας της γαρίδας σε πρωτεΐνες και του προφίλ χαμηλών θερμίδων, η γαρίδα αποτελεί εξαιρετική επιλογή τροφής για όσους επιθυμούν να διαχειριστούν το βάρος τους. Η πρωτεΐνη συμβάλλει στην αύξηση του κορεσμού, μειώνοντας τη συνολική πρόσληψη θερμίδων.

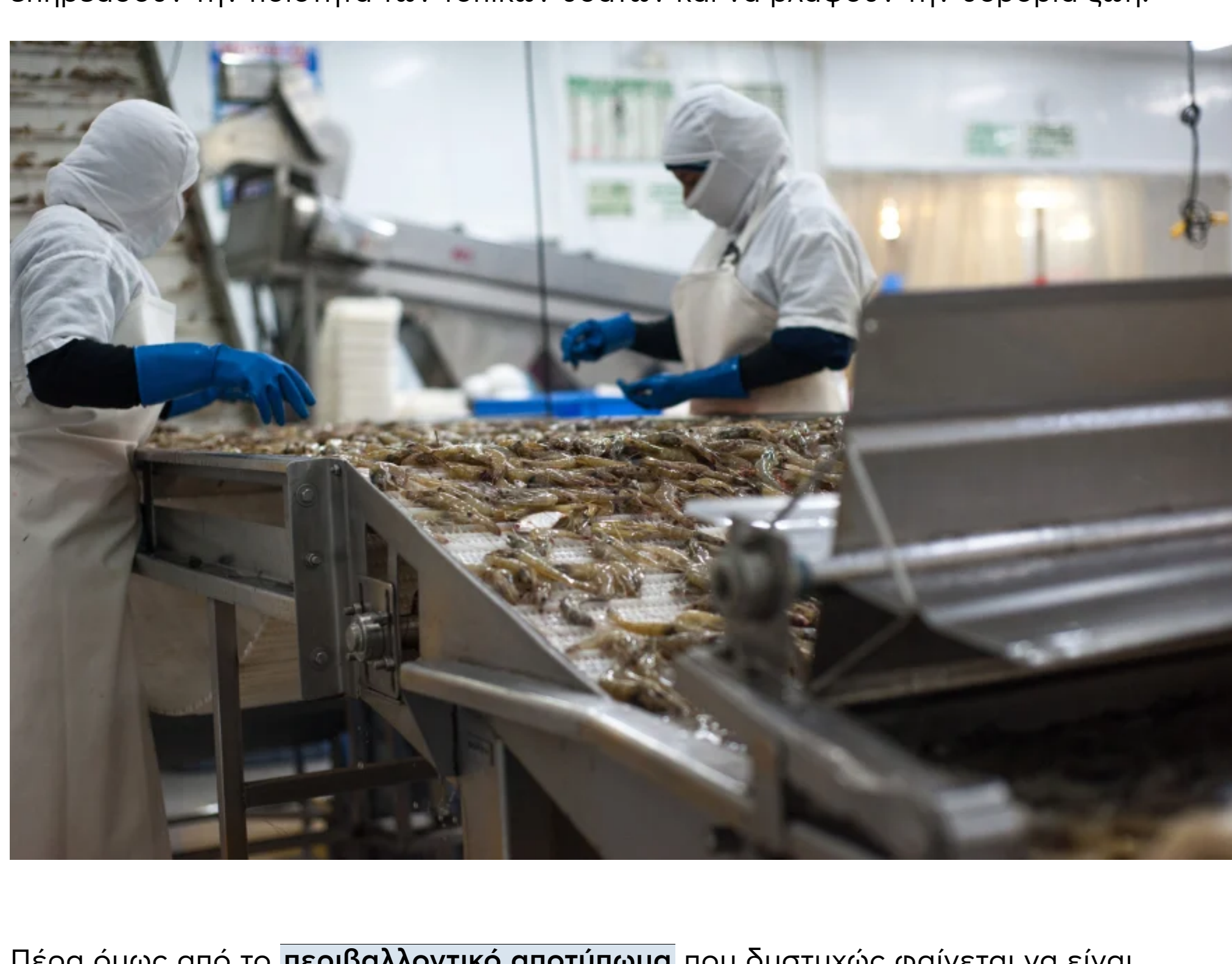
Μειονεκτήματα για την υγεία

Υπάρχουν λοιπόν μειονεκτήματα για την υγεία μας από την κατανάλωση γαρίδων; Η απάντηση είναι ναι. Ειδικότερα αν εστιάσουμε στις κατεψυγμένες γαρίδες, οι οποίες μπορεί να περιέχουν συντηρητικά όπως το τριπολυφωσφορικό νάτριο και το δισουλφικό νάτριο, τα οποία άτομα με ευαισθησία σε θειώδη ή φωσφορικά άλατα πρέπει να θέλουν να αποφεύγουν. Επίσης, οι **γαρίδες εκτροφής** μπορούν επίσης να δημιουργήσουν εξίσου προβλήματα, ανάλογα με τη χώρα προέλευσής τους και την κατάσταση των εκτροφείων, τα οποία σε πολλές χώρες χρησιμοποιούν μεγάλες ποσότητες αντιβιοτικών για να διατηρούν τα ζώα υγιή. Ορισμένα από τα φάρμακα αυτά, όπως τα νιτροφουράνια, μπορούν να προκαλέσουν ηπατική βλάβη και συνδέονται με τον καρκίνο, και σχεδόν όλα έχουν απαγορευτεί στις Ηνωμένες Πολιτείες και την Ευρώπη.



Επιπτώσεις της εκτροφής και της αλιείας γαρίδας

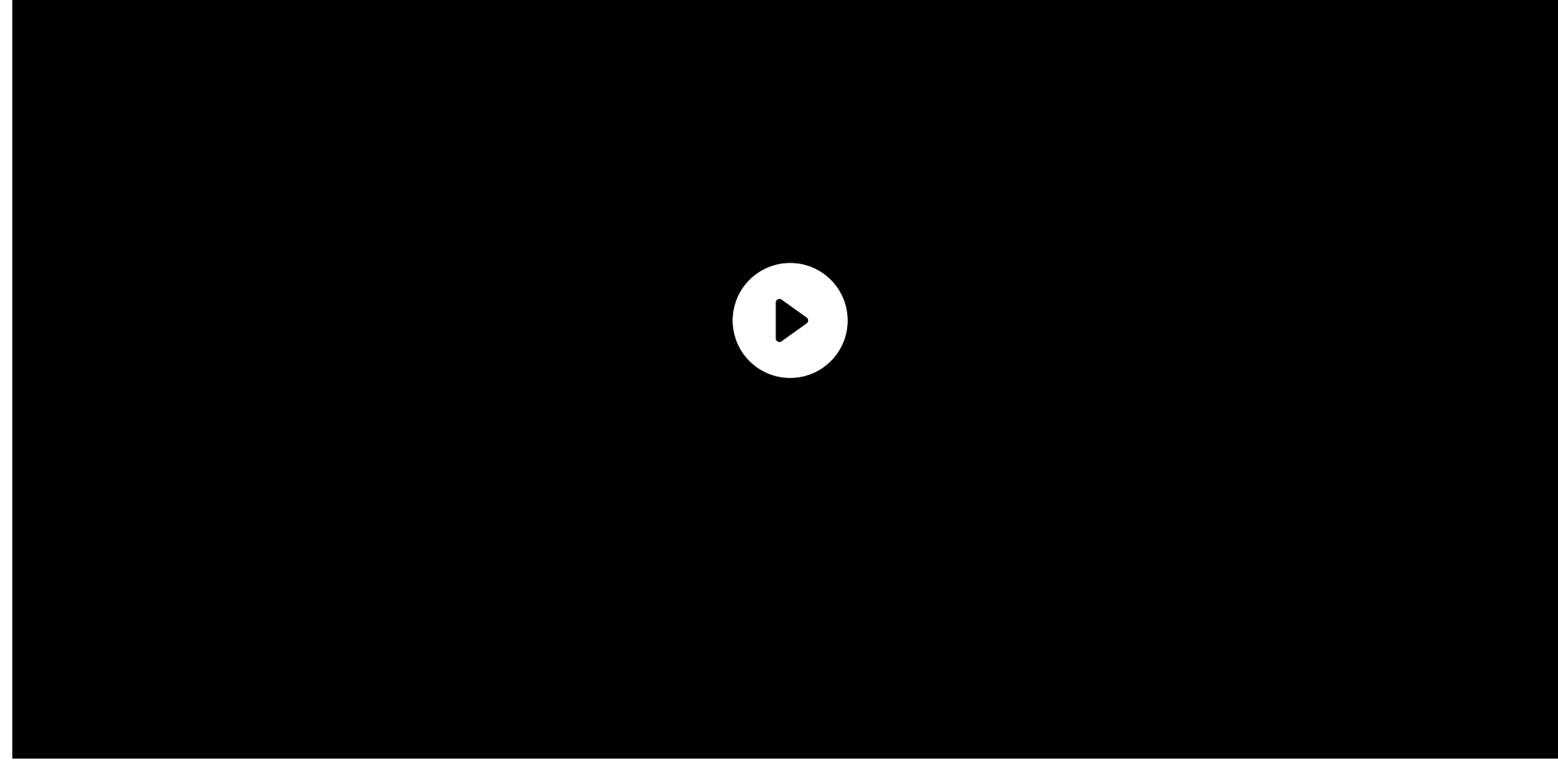
Όλα ξεκινούν από την **αλιεία άγριων γαρίδων**, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε υπεραλίευση, η οποία διαταράσσει τα θαλάσσια οικοσυστήματα και μειώνει τη βιοποικιλότητα. Η παρεμπόδιση αλίευση, δηλαδή η ακούσια σύλληψη ειδών που δεν αποτελούν στόχο, αποτελεί σημαντικό ζήτημα, οδηγώντας συχνά στην εξάντληση διαφόρων θαλάσσιων ζώων. Η γαριδοκαλλιέργεια λοιπόν, ιδίως στις τροπικές περιοχές, έχει συνδεθεί με την καταστροφή ζωτικών οικοσυστημάτων, όπως τα μαγκρόβια. Τα μαγκρόβια λειτουργούν ως φυσικοί παράκτιοι ρυθμιστές και είναι απαραίτητα για την υγεία της θαλάσσιας ζωής. Η καταστροφή τους μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη διαβροβία λειτουργούν ως φυσικοί παράκτιοι ρυθμιστές και είναι απαραίτητα για την υγεία της θαλάσσιας ζωής. Η καταστροφή τους μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη διαβροβία λειτουργούν ως φυσικοί παράκτιοι ρυθμιστές και είναι απαραίτητα για την υγεία της θαλάσσιας ζωής. Η καταστροφή τους μπορεί να οδηγήσει σε αυξημένη διαβροβία λειτουργούν ως φυσικοί παράκτιοι ρυθμιστές και είναι απαραίτητα για την υγεία της θαλάσσιας ζωής.



Πέρα όμως από το **περιβαλλοντικό αποτύπωμα** που δυστυχώς φαίνεται να είναι μεγάλο, ειδικότερα όταν μιλάμε για μαζικής παραγωγής γαρίδες, σε ορισμένα μέρη η αλιεία τους κάνει κακό και στους ανθρώπους. Πιο συγκεκριμένα, το 2015, το Associated Press αποκάλυψε την ευρεία χρήση δουλεμπορίου στη βιομηχανία γαρίδων της Ταϊλάνδης, ενώ το Υπουργείο Εργασίας των ΗΠΑ έχει επίσης καταγγείλει την παραγωγή γαρίδων στο Μπαγκλαντές, τη Μιανμάρ και την Καμπότζη για τη χρήση παιδικής ή καταναγκαστικής εργασίας. Επιπλέον, μια πρόσφατη ερευνητική έκθεση από το The Outlaw Ocean Project, προσέφερε μια καταδικαστική μερηνή καλλιέργεια γαρίδας στην Ινδία, τον μεγαλύτερο εξαγωγέα γαρίδας στις Ηνωμένες Πολιτείες, η οποία προκάλεσε ανησυχίες όχι μόνο για τις εργασιακές πρακτικές, αλλά και για τα απαγορευμένα αντιβιοτικά και τις περιβαλλοντικές ζημιές.

Πώς να αγοράσετε γαρίδες που είναι καλές για εσάς και τον κόσμο

Όταν αγοράζετε γαρίδες, αναζητήστε **πιστοποιήσεις που διασφαλίζουν βιώσιμες και ηθικές πρακτικές**. Το Συμβούλιο Θαλάσσιας Διαχείρισης (MSC) και το Συμβούλιο Διαχείρισης Υδατοκαλλιέργειας (ASC) είναι αξιόπιστοι οργανισμοί που πιστοποιούν θαλασσινά που προέρχονται από βιώσιμες πηγές. Παρακάτω ακολουθούν μερικοί ακόμα τρόποι για να κάνετε πιο σωστές για εσάς και το περιβάλλον επιλογές:



Επιλέξτε εγχώριες γαρίδες:

Η επιλογή γαρίδας που αλιεύεται ή εκτρέφεται στην εγχώρια αγορά μπορεί να μειώσει το αποτύπωμα άνθρακα που σχετίζεται με τη μεταφορά σε μεγάλες αποστάσεις. Επιλέξτε γαρίδες από μικρούς ψαράδες και ψαράδικα που εμπιστεύεστε.

Αποφύγετε γαρίδες από καταστροφικές πηγές:

Να είστε προσεκτικοί με τις γαρίδες που προέρχονται από περιοχές που είναι γνωστές για επιβλαβείς πρακτικές εκτροφής. Ερευνήστε και αποφύγετε γαρίδες από περιοχές με σημαντικές περιβαλλοντικές ανησυχίες, όπως περιοχές της Νοτιοανατολικής Ασίας.

Εξετάστε εναλλακτικές λύσεις:

Η διαφοροποίηση των επιλογών σας στα θαλασσινά μπορεί να μειώσει την πίεση στους πληθυσμούς των γαρίδων. Εξετάστε το ενδεχόμενο να ενσωματώσετε στη διατροφή σας άλλες βιώσιμες επιλογές θαλασσινών, όπως μύδια, μύδια ή σαρδέλες. Στόχος δεν είναι φυσικά να εξαιρέσουμε την τροφή αυτή από την καθημερινότητά μας, αλλά να υιοθετήσουμε λίγο πιο συνειδητές επιλογές κατανάλωσης, τόσο για να ωφεληθούμε εμάς, όσο και την φύση γύρω μας.

Ακολουθήστε το **protothema.gr στο Google News** και μάθετε πρώτοι όλες τις ειδήσεις

Δείτε όλες τις τελευταίες **Ειδήσεις** από την Ελλάδα και τον Κόσμο, τη στιγμή που συμβαίνουν, στο **Protothema.gr**

ΣΧΟΛΙΑ

ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΣΧΟΛΙΟΥ →

μπελεόπουλος; | 12.06.2024, 11:32

να τρώτε μόνο σανό όπως οι ψηφοφόροι μου γιατί είναι το μόνο που δεν έχει περιβαλλοντικό αποτύπωμα και κάνει καλό σε μένα και στο περιβάλλον

ΑΠΑΝΤΗΣΗ

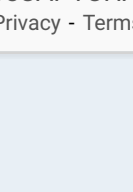
ΠΡΟΣΘΗΚΗ ΣΧΟΛΙΟΥ

ΌΝΟΜΑ *

EMAIL

ΣΧΟΛΙΟ *

Απομένουν 2500 χαρακτήρες

I'm not a robot 

* Υποχρεωτικά πεδία