

εφημεριδακι

Νόστιμες συνταγές και μυστικά διατροφής που μυρίζουν θάλασσα

ΔΩΡΕΑΝ ΑΡ. ΦΥΛΛΟΥ 1
ΔΕΚΕΜΒΡΙΟΣ 2012

«Κόπασε πάλι η θάλασσα/ηρέμησε τ' αγέρι/
είναι σημάδι θετικό/σαν λαμπερό αστέρι

Τα ψάρια βγήκαν στον αφρό/οι γλάροι κύ-
κλους κάνουν/ψάχνουν να βρουν κάτι
καλό/στο στόμα τους να βάνουν

Είναι μία αναζήτηση/όπως και των ανθρω-
πων/που ψάχνουν για το αύριο/πως θα'
βρουν νέο τρόπο

Κόπασε πάλι η θάλασσα/μαζί όλη η φύση/
είναι κανόνας της ζωής/σ' ανατολή και
δύση»

clopyright

Κάντε τόπο στα... πιάτα

ΑΥΤΟΙ ΕΚΟΨΑΝ μισθούς, συντάξεις, επιδόματα, φάρμακα, εκπαίδευση, ανάσες από τη ζωής μας. Εμείς όμως δεν είμαστε χάννοι. Δεν θα πιαστούμε στα δίχτυα τους. Θα κόψουμε τις τιμές και τις... ουρές, θα τους καθαρίσουμε (μέχρι και τους γαύρους), θα τους χτυπήσουμε κάτω σαν χταπόδια. Εν μέσω κρίσης λοιπόν δεν ψαρώσαμε. Οπλιστήκαμε σαν αστακοί με πείσμα και μπόλικο μεράκι και ανοίξαμε ένα εναλλακτικό (τόσο μοντέρνο όσο και παραδοσιακό) ψαράδικο.

Το εφημεριδακι που κρατάτε στα χέρια σας ήρθε για να σας ανοίξει την όρεξη με τις πιο νόστιμες συνταγές, τις πιο περίεργες ειδήσεις, τις πιο έξυπνες λύσεις και πολλά πολλά μυστικά που μυρίζουν θάλασσα.



1 Το αποτέλεσμα μιας συνταγής με ψάρι βασίζεται κατά 99% στο πόσο φρέσκο, είναι γι' αυτό εξάλλου επιλέγουμε πρώτα τον ψαρά και μετά το ψάρι. Ο ψαράς μας, αν είμαστε τακτικοί πελάτες, όχι μόνο θα μας δώσει το καλύτερο και το πιο φρέσκο ψάρι, αλλά θα μας το καθαρίσει, θα το φιλετάρει και θα το παρουσιάσει σχεδόν έτοιμο για μαγείρεμα.

2 Διαλέγουμε τα ψάρια με την εποχή τους. Ως εποχή τού κάθε ψαριού ορίζεται εκείνο το διάστημα όπου η ανάπτυξη του ψαριού έχει ολοκληρωθεί, η τροφή του στο βυθό αφθονεί, τα θαλάσσια ρεύματα είναι ευνοϊκά, υπάρχει επάρκεια οξυγόνου και δεν είναι περίοδος ωτοκίας.

3 Τα ελληνικά ψάρια λόγω κλειστής θάλασσας έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε αλάτι, γι' αυτό και είναι νόστιμα. Τα ψάρια, γενικότερα, της Μεσογείου είναι εξίσου γευστικά.

4 Στα τουριστικά μέρη το 80% των ψαριών που πωλούνται είναι εισαγόμενα (Ομάν, Σενεγάλη) και χρεώνονται για ελληνικά. Μπορούμε να τα ξεχωρίσουμε γιατί διαφέρουν στο μέγεθος -μόνο από εκείνα



τα μέρη τα μπαρμπούνια είναι του κιλού-, στο χρώμα, στο πάχος των λεπιών και το σχήμα. Είναι συνήθως «άχυρα» σε γεύση.

5 Αποφεύγουμε να αγοράζουμε αφρόψαρα (σαρδέλα, γαύρο) όταν γεμίζει το φεγγάρι. Είναι τουλάχιστον ταλαιπωρημένα.

6 Πώς διαπιστώνουμε αν το ψάρι είναι φρέσκο; Είναι απλό, αρκεί η σάρκα του να είναι κρουστή πιέζοντάς τη. Πρέπει όμως να γυρίσετε το ψάρι

και από την πλευρά που ακουμπάει στον πάγο, έτσι θα δείτε αν είναι και από τις δύο πλευρές του σφριγηλό. Μυρίστε τα βράχιά του, κοιτάξτε αν έχουν ζωηρό κόκκινο χρώμα.

7 Με τι συνοδεύουμε το ψάρι; Το καλύτερο είναι με εποχικά λαχανικά, ωμά ή βρασμένα στον ατμό. Αυτό που θα πρέπει όμως να έχουμε πάντα κατά νου είναι πως τα ψάρια έχουν αλάτι, οπότε λοιπόν πιστεύουμε ότι χρειάζεται να προσθέσουμε αλάτι, το κάνουμε αφού πρώτα δοκιμάσουμε.

8 Το φρέσκο ψάρι πρέπει να μαγειρεύεται 10 λεπτά για κάθε 2,5 εκατοστά πάχους.

9 Αν προσθέσετε μία με δύο κουταλιές ξίδι όταν βράζετε ψάρι, κατά προτίμηση από λευκό κρασί, που ταιριάζει περισσότερο στη γεύση του ψαριού, θα διατηρηθεί το ψάρι συμπαγές, δηλαδή δεν θα διαλυθεί όταν το βράζετε, αλλά ούτε όταν θα το σερβίρετε.

10 Το ψάρι θεωρητικά είναι έτοιμο, όταν χωρίζεται εύκολα από τα κόκκαλά του.

Γρήγορα και εύκολα, νόστιμα και υγιεινά, θρεπτικά και οικονομικά



Ψαρόσουπα
με πεσκανδρίτσα



Μπακαλιάρια
φουρνιστά



Μακαρονάδα με μύδια
και φρέσκα αρωματικά

Γαύρος φούρνου



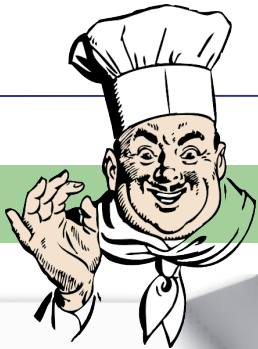
Άνοιξε το tratamiento
και φέρνει τη θάλασσα στο τραπέζι σας

Χωρίς
αλμυρές τιμές

ΙΧΘΥΟΠΩΛΕΙΟ

trataμέντο

Τζων Κέννεντυ 118, Περιστέρι, τηλ. 211-0121384
ΚΑΙ στον Γέρακα, Κλεισθένους 208, τηλ. 210-6047295



ΣΥΝΤΑΓΕΣ

Ψαρόσουπα με πεσκανδρίτσα

Υλικά

1 πεσκανδρίτσα
περίπου 2 1/2 κιλά
2 καρότα μεγάλα
2 πατάτες μεγάλες
2-4 κρεμμύδια μέτρια
2 αγκινάρες
2 κολοκυθάκια
2-3 κλωνάρια σέλινο
1 ποτήρι ελαιόλαδο
χυμός από 2 λεμόνια
αλάτι, πιπέρι



Εκτέλεση

Καθαρίζετε όλα τα λαχανικά και τα βάζετε σε μια μεγάλη κατσαρόλα. Τοποθετείτε ολόκληρο το ψάρι από πάνω. Ρίχνετε το λάδι, το αλάτι και γεμίζετε με τόσο νερό όσο χρειάζεται για να καλύψει το ψάρι. Μισοσκεπάζετε την κατσαρόλα και βράζετε τη σούπα για 1 1/2 ώρα. Μόλις δοκιμάσετε και δείτε ότι το ψάρι έχει βράσει, προσθέτετε το χυμό των λεμονιών. Βγάζετε σε πιατέλα το ψάρι και τα λαχανικά και σερβίρετε τη σούπα προσθέτοντας άφθονο πιπέρι.

Γαύρος φούρνου

Υλικά (2 μεγάλες μερίδες)

1/2 κιλό γαύρος
1 μεγάλο κρεμμύδι σε λεπτές φέτες
1 ντομάτα σε λεπτές φέτες
2 μέτριες πατάτες σε πάρα πολύ λεπτές φέτες
2 πιπεριές (κέρατο) σε ροδέλες
1 φύλλο δάφνης κομμένο στα τέσσερα
2 φυλλαράκια φασκόμηλο
1 κουταλιά του γλυκού δεντρολίβανο
2 κουταλιές του γλυκού ρίγανη
χυμός ενός λεμονιού
ελαιόλαδο, αλάτι, πιπέρι.



Εκτελεση

Λαδώνουμε τον πάτο ενός ανάλογου σε μέγεθος rygex και στρώνουμε πρώτα μια στρώση με τις πολύ λεπτές (το τονίζω) φέτες πατάτας. Στρώνουμε από πάνω τις λεπτές φέτες ντομάτα, την πιπεριά, αλατοπιπερώνουμε και σκορπίζουμε τη δάφνη και το φασκόμηλο. Μετά στρώνουμε από πάνω πάλι μια στρώση πατάτας. Απλώνουμε και τις πολύ λεπτές φέτες του κρεμμυδιού και ψήνουμε σε προθερμασμένο φούρνο σε θερμοκρασία 200-220 βαθμών, για 20 λεπτά. Ταυτόχρονα ετοιμάζουμε το γαύρο. Τον καθαρίζουμε με το γνωστό τρόπο αφαιρώντας το κεφάλι με τα εντόσθια, τον βάζουμε σε γυάλινο μπόλ και αφού χτυπήσουμε λάδι λεμόνι με δεντρολίβανο και ρίγανη περιχύνουμε τα ψάρια. Και όταν στα 20 λεπτά βγάλουμε το rygex στρώνουμε πάνω από τα κρεμμύδια το γαύρο και περιχύνουμε ομοιόμορφα με το λαδολέμονο. Αλατοπιπερώνουμε και ψήνουμε για άλλα 20 λεπτά. Ένα εξάισιο και άκρως υγιεινό έδεσμα σας περιμένει!

Μακαρονάδα με μύδια αρωματικά

Υλικά

500 γρ. μακαρόνια
500 γρ. ψίχα μύδια
4 σκελίδες ψιλοκομμένο σκόρδο
4 κουταλιές σούπας ελαιόλαδο
1 κουταλιά σούπας μπούκοβο (γλυκό ή πικάντικο, ανάλογα το γούστο σας) Λευκό
1 κούπα ξηρό κρασί
αλάτι, πιπέρι
1 κούπα ψιλοκομμένο μαϊντανό
1/3 κούπας ψιλοκομμένο άνηθο
1/4 κούπας ψιλοκομμένο βασιλικό



Εκτέλεση

Ψιλοκόβετε τα αρωματικά και τα κρατάτε κατά μέρος. Στραγγίζετε τα μύδια. Αν έχουν θύσανο προσκόλλησης (μικρή τούφα με σκληρές τρίχες) τον αφαιρείτε.

Βάζετε μπόλικο αλατισμένο νερό και βράζετε τα μακαρόνια, σύμφωνα με τις οδηγίες του πακέτου. Εν τω μεταξύ ζεσταίνετε το ελαιόλαδο και προσθέτετε το σκόρδο και το μπούκοβο. Τα μαγειρεύετε για 2 λεπτά.

Προσθέτετε το κρασί και βράζετε για 2 λεπτά. Προσθέτετε τα μύδια και τα μαγειρεύετε για περίπου 5 λεπτά.

Προσθέτετε τα αρωματικά και αλατοπίπερο. Αφήνετε να πάρουν βράση και σβήνετε τη φωτιά. Στραγγίζετε τα μακαρόνια και τα προσθέτετε στα μύδια. Ανακατεύετε καλά και σερβίρετε αμέσως.

Μπακαλιαράκια φουρνιστά

Υλικά

600 γρ. μπακαλιαράκια
1 δέμα φρέσκα κρεμμυδάκια ψιλοκομμένα
2 κουταλιές σούπας φρυγανιά
1 ποτηράκι άσπρο ξηρό κρασί
αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, δεντρολίβανο
1 ποτηράκι του κρασιού ελαιόλαδο
2 κουταλιές της σούπας μαϊντανό ψιλοκομμένο



Εκτέλεση

Καθαρίζουμε και πλένουμε τα ψάρια. Τα αφήνουμε να στραγγίσουν.

Σ' ένα πυρίμαχο ταψί στρώνουμε τα ψιλοκομμένα κρεμμυδάκια, τοποθετούμε τα μπακαλιαράκια, τα περιχύνουμε με το κρασί.

Προσθέτουμε αλάτι, πιπέρι, ρίγανη, δεντρολίβανο. Πασπαλίζουμε με τη φρυγανιά και περιχύνουμε το ελαιόλαδο.

Ψήνουμε στους 190 βαθμούς για περίπου 25 λεπτά. Πασπαλίζουμε με μαϊντανό και σερβίρουμε.

Αλιεύσαμε

● Ξέρατε ότι, αν χρησιμοποιήσουμε καλαμποκάλευρο στο τηγάνισμα των ψαριών, κάνουν πολύ πιο τραγανή κρούστα από το σταρένιο αλεύρι;

● Αντί για αλουμινόχαρτο, μπορείτε να χρησιμοποιήσετε για περιτύλιγμα φύλλα από μαρούλι ή λάχανο.

● Δώστε γεύση στα φαγητά σας από το ζωμό των ίδιων των ψαριών μαζι με τα μέρη από τα λαχανικά που θεωρούμε συνήθως πως είναι για πέταμα (καπάκια, φλούδες, κοτσάνια), αντί για νερό. Μπορούμε να ζητήσουμε ακόμα κι από τον ψαρά μας να μας δώσει τα κόκαλα από τα ψάρια που καθαρίζει. Δεν είναι ανάγκη μάλιστα να ετοιμάζουμε συχνά ζωμό. Τον φτιάχνουμε μια φορά, σε μεγάλη ποσότητα, και τον αποθηκεύουμε σε παγωμένους κύβους στην κατάψυξη.

● Το ωμό χταπόδι πρέπει να είναι σκληρό όπως το δάχτυλό μας. Όσο πιο μαλακό τόσο χειρότερα.

● Όσο περισσότερο μελάνι έχουν η σουπιά και το καλαμάρι τόσο πιο φρέσκα είναι. Το καλαμάρι επιπλέον πρέπει να έχει άσπρο γαλακτερό χρώμα.

● Στην κατηγορία των λιπαρών ψαριών που αλιεύονται στην περιοχή της Μεσογείου περιλαμβάνονται η σαρδέλα, η τσιπούρα, το φαγκρί, το μπαρμπούνι, ο κολιός, η γόπα και άλλα. Τα συγκεκριμένα είδη έχουν μικρότερη διάρκεια ζωής, με αποτέλεσμα να έχουν λιγότερες πιθανότητες να αποθηκεύσουν υψηλές ποσότητες τοξικών ενώσεων. Καλό θα είναι να καταναλώνονται ψητά ή βραστά και όχι τηγανητά, αφού το τηγάνισμα καταστρέφει ένα μεγάλο μέρος των ω-3 λιπαρών οξέων που περιέχουν.

● Η κατανάλωση ψαριών στην εγκυμοσύνη ωφελεί τα έμβρυα. Παιδιά τριών ετών, των οποίων οι μητέρες έτρωγαν περισσότερα ψάρια στη διάρκεια της εγκυμοσύνης τους, είχαν καλύτερα αποτελέσματα σε διάφορα τεστ γνωσιακών λειτουργιών απ' ό,τι εκείνα των οποίων οι μητέρες τους απέφευγαν να τρώνε ψαρικά, όπως δείχνει μια νέα μελέτη.



ΤΑ ΠΙΟ ΠΕΡΙΕΡΓΑ

Η φούσκα, το κουτί και ένα χρυσόψαρο που το έλεγαν... Oranda!



Η φούσκα είναι το δεύτερο πιο δηλητηριώδες σπονδυλωτό (Ταϊβαν)



Το ψάρι blenny με τις κόκκινες φακίδες κάθετοι σε ένα λαγούμι με τα αβγά του στο νησί Kume της Ιαπωνίας.



Ένα χρυσόψαρο ονόματι Oranda. Έχει μια κουκούλα που περιβάλλει ολόκληρο το κεφάλι του εκτός από τα μάτια και το στόμα.



Το psychedelica ανακαλύφθηκε πρόσφατα και τριγυρνάει τους ωκεανούς σαν λαστιχένια μπάλα, ενώ παράλληλα εμφανίζεται και στα ανοικτά της νήσου Αμπόν της Ινδονησίας.



Εύστοχα ονομάζεται ψάρι μάζα ή ψάρι ζελέ. Τώρα όμως κινδυνεύει να εξαφανιστεί. Η φουσκωμένη κάτοικος της θάλασσας, που μπορεί να φτάσει και τις 12 ίντσες, ζει σε βάθη που ξεπερνούν τα 900 μέτρα.



Ένα νεογέννητο ψάρι-κουτί, στην Ινδονησία. Έχουν σχήμα κουτιού και φωσφορίζουν ελαφρώς όσο είναι μικρά. Με τον καιρό παίρνουν ένα μπλε-γκρι χρώμα.



Ένα whitemargin, που αγναντεύει τα άστρα μέσα από το νερό, περιμένει θαμμένο σε ύφαλο στα ανοικτά του νησιού Komodo της Ινδονησίας ένα μικρό ψάρι να κολυμπήσει προς το μέρος του για να τραφεί.



Το κυνόδοντο ή Anoplogaster cornuta είναι ένα μικρό ψάρι που ζει σε μεγάλο βάθος και έχει μερικά από τα μεγαλύτερα δόντια που υπάρχουν στους ωκεανούς.

«ΤΟ ΧΕΛΙ ΚΑΘΑΡΙΖΕΤΑΙ ΑΠΟ ΤΗ ΓΛΙΝΑ ΜΕ... ΕΦΗΜΕΡΙΔΑ»

Κάτι ξέρει ο Σκούφος...



ΤΑ ΤΕΛΕΥΤΑΙΑ 70 χρόνια ασχολείται με τα ψάρια. Τα ψάρεψε, τα πούλησε, τα μαγείρευε...

Η καρδιά του, το μυαλό του και τα χέρια του, τις πιο πολλές ώρες της μέρας, είναι μέσα στην αλμύρα. Η ταυτότητά του γράφει: Γιώργος Σταύρακας (ετών 80). Στη Λευκάδα όμως λίγοι τον ξέρουν με το βαπτιστικό του όνομα. Για όλους στο νησί είναι ο Σκούφος.

Η εμπειρία του έχει πολλά να προσφέρει. Και σε μας (τα παιδιά του και τα εγγόνια του) που μας εμπνέει και μας συμβουλεύει και σε εσάς, που στο εξής θα σας αποκαλύπτει τα δικά του μυστικά για τα ψάρια.

Ο θησαυρός των Ωμέγα-3

Τα ψάρια, κατά τους επιστήμονες, είναι η πλέον φυσική πηγή σε ΩΜΕΓΑ 3 λιπαρά οξέα.

Τα ΩΜΕΓΑ 3 είναι πολυακόρεστα λιπαρά οξέα τα οποία βρίσκονται μέσα σε συγκεκριμένες ζωικές και φυτικές τροφές. Είναι απαραίτητα για τον οργανισμό μας, ο οποίος δεν μπορεί να τα παράγει από μόνος του και επομένως πρέπει να τα «εισάγουμε» στο σώμα μας μέσω της φυσικής πηγής τους, δηλαδή των τροφών μας.

Τα ΩΜΕΓΑ 3 λοιπόν είναι ΤΑ ΜΟΝΑ ΠΡΑΓΜΑΤΙΚΑ «ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ» ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ για τον οργανισμό μας.

Πού συμβάλλουν:

- Στην μείωση των πιθανοτήτων καρδιακών επεισοδίων και στη βελτίωση της γενικής κατάστασης της καρδιάς
- Στη μείωση των πιθανοτήτων εμφάνισης καρδιοαγγειακών παθήσεων, και της σκλήρυνσης των αρτηριών
- Στην υγιή και αποτελεσματική λειτουργία των κυτταρικών μεμβρανών
- Στον αποτελεσματικό μετα-



Οι βασικές κατηγορίες

- **Λιπαρά ψάρια:** Χέλι, Κυπρίνος, Γατόψαρο, Ρέγκα, Σολομός, Ασπρόψαρο, Σκουμπρί, Τσιπούρα, Σαλάχι, Ζαργάνα, Παλαμίδα, Μπαρμπούνι, Ψιφί-ας, Πέστροφα.

- **Άπαχα ψάρια:** Πέρκα, Γλώσσα, Μπακαλιάρος, Λούτσος, Χριστόψαρο.

- Βολισμό της χοληστερόλης
- Στην πρόληψη της κατάθλιψης
- Στη βελτίωση της μνήμης και της εγκεφαλικής αποτελεσματικότητας
- Στην καταπολέμηση της ρευματοειδούς αρθρίτιδας





Σαρδέλα και σολομός κατά της γρίπης

Η θερμοκρασία μειώνεται, οι συναθροίσεις σε κλειστούς χώρους αυξάνονται και συχνά αυτή την... εποχή οδηγούμαστε στον καναπέ του σπιτιού μας, αγκαλιά με το θερμόμετρο. Αν το φετινό χειμώνα θέλετε να τη «βγάλετε καθαρή», ρίξτε μια ματιά στη διατροφή σας.

Βιταμίνη C

Έχει αντιοξειδωτική δράση, ενισχύει τη λειτουργία των λευκοκυττάρων και μάλιστα έχει συνδεθεί με τη μείωση του χρόνου που διαρκεί το κρυολόγημα. Θα τη βρείτε σε τρόφιμα όπως τα εσπεριδοειδή, το ακτινίδιο, οι ωμές πιπεριές, το μπρόκολο και το λάχανο, ενώ μπορείτε να προσλάβετε σημαντική ποσότητα επιλέγοντας ένα ποτήρι χυμό πορτοκάλι εμπλουτισμένο με extra βιταμίνη C.

Βιταμίνη A

«Ενισχύει» τα κύτταρα του ανοσοποιητικού μας συστήματος και μπορούμε να την προσλάβουμε από τρόφιμα όπως το συκώτι, τα αβγά, τα γαλακτοκομικά προϊόντα, καθώς και τα πορτοκαλοκίτρινα φρούτα και λαχανικά ή τους χυμούς τους, όπως το καρότο και το βερίκοκο.

Βιταμίνες συμπλέγματος B

Συμμετέχουν σε διεργασίες όπως η απελευθέρωση των αντισωμάτων και ενισχύουν τη δράση των φαγοκυττάρων και των T-λευκοκυττάρων. Πηγές της αποτελούν τα τρόφιμα ολικής αλέσεως, τα λαχανικά, τα όσπρια, η πατάτα, η μπανάνα και οι ξηροί καρποί, ενώ η βιταμίνη B12 βρίσκεται σχεδόν αποκλειστικά σε ζωικά τρόφιμα όπως το κόκκινο κρέας, τα ψάρια και τα σκουρόχρωμα μέρη των πουλερικών.

Ψευδάργυρος

Η ανεπαρκής πρόσληψή του έχει συσχετισθεί με την τακτική εμφάνιση γρίπης, ιδιαίτερα σε ηλικιωμένα άτομα. Το κόκκινο κρέας, τα εντόσθια ζώων, τα μανιτάρια, τα θαλασσινά, το μπρόκολο, ο αρακάς αποτελούν μερικές πηγές του.

Αυξήστε την πρόσληψη των «καλών» ω3 λιπαρών οξέων, καθώς έχουν αναδειχθεί ιδιαίτερα ευεργετικά για την υγεία του ανοσοποιητικού! Θα τα βρείτε στα λιπαρά ψάρια, όπως ο σολομός, οι σαρδέλες και το σκουμπρί, σε κάποιους ξηρούς καρπούς όπως τα καρύδια, καθώς και στις μαλακές μαργαρίνες εμπλουτισμένες με ω3 λιπαρά οξέα.

Η επαρκής ενυδάτωση συμβάλλει στη ρύθμιση της θερμοκρασίας του σώματος και είναι απαραίτητη για τη σωστή λειτουργία του οργανισμού. Φροντίστε λοιπόν να «εφοδιάζετε» το σώμα σας με υγρά. Θυμηθείτε πως, πέρα από το πόσιμο νερό, στη σωστή ενυδάτωση μπορούν να συμβάλουν πολλές πηγές, αφού το νερό περιέχεται σε όλα τα μη αλκοολούχα ροφήματα όπως το γάλα, οι χυμοί, τα αναψυκτικά, το τσάι και ο καφές, καθώς και σε πολλά στερεά τρόφιμα όπως τα φρούτα, τα λαχανικά ή το γιαούρτι.

Αυξήστε έγκαιρα την πρόσληψη των «καλών» ω3 λιπαρών οξέων, καθώς έχουν αναδειχθεί ιδιαίτερα ευεργετικά για την υγεία του ανοσοποιητικού!

ΤΑ ΨΑΡΙΑ ΜΠΛΟΚΑΡΟΥΝ ΤΑ ΒΑΚΤΗΡΙΑ

ΜΠΟΡΕΙ ΤΟ κλειδί στην αντιμετώπιση των ενδονοσοκομειακών μολύνσεων να βρίσκεται στα ψάρια; Σύμφωνα με νέα έρευνα που πραγματοποιήθηκε στις ΗΠΑ, ένα πεπτίδιο που βρίσκεται στα βράγχια των ψαριών μπορεί να παγιδεύσει και να σκοτώσει τα παθογόνα βακτήρια προτού αυτά φτάσουν στο αίμα!

Ερευνητές του Πολυτεχνικού Ινστιτούτου Worcester στη Μασαχουσέτη μελετούν τις ιδιότητες των συγκεκριμένων πεπτιδίων, ελπίζοντας ότι θα μπορέσουν να τα μετατρέψουν έτσι ώστε να δημιουργήσουν ειδικές επιφάνειες που θα σκοτώνουν βακτήρια όπως το E.coli.

Όπως αναφέρουν στην έρευνά τους, η οποία δημοσιεύεται στην επιθεώρηση ACS Applied Materials & Interfaces, τα ψάρια έχουν την ιδιότητα να μπλοκάρουν τα βακτήρια και τις μυκητιάσεις, γι' αυτό και προσπαθούν να κατανοήσουν καλύτερα τους βιοχημικούς μηχανισμούς που υπάρχουν πίσω από αυτή τη διαδικασία.

Καθώς τα ψάρια φιλτράρουν το νερό με τα βράγχια τους για να πάρουν το οξυγόνο, τα αντιμικροβιακά πεπτίδια που περιέχουν παγιδεύουν και σκοτώνουν τα παθογόνα βακτήρια, προτού αυτά διεισδύσουν στο αίμα τους. Κατά τη μελέτη τους, οι επιστήμονες έφεραν σε επαφή αυτά τα πεπτίδια με επιφάνειες που περιείχαν πυρίτιο και χρυσό, χρησιμοποιώντας δύο διαφορετικές μεθόδους, και στη συνέχεια μέτρησαν την αποτελεσματικότητά τους στην καταπολέμηση του βακτηρίου E.coli.

Όπως διαπίστωσαν, όταν τα πεπτίδια ακουμπούσαν τις επιφάνειες κατακόρυφα, σκότωναν τα βακτήρια σε ποσοστό 82%!

ΓΕΡΟΙ ΜΥΕΣ ΜΕ ΤΟΝΟ

ΕΚΤΟΣ ΑΠΟ το ότι μας δίνει περισσότερα από 3 γρ. λευκίνη, μια κονσέρβα τόνου περιέχει τα σημαντικά για την υγεία ωμέγα-3 λιπαρά οξέα, τα οποία προσφέρουν πολλά οφέλη για τους μυς.

Έρευνα που δημοσιεύθηκε στο Clinical Journal of Sports Medicine έδειξε ότι τα ω-3 λιπαρά οξέα που βρίσκονται στα ψάρια μπορούν να συμβάλουν στην πρωτεϊνوسύνθεση των μυών στους ενήλικες μεγαλύτερης ηλικίας. Επίσης, μια μελέτη που δημοσιεύθηκε στο Journal of Sports Science and Medicine έδειξε ότι το ιχθυέλαιο μπορεί να μειώσει τη φλεγμονή και τους πόνους των μυών, γεγονός που μπορεί να επιτρέψει στους αθλούμενους να εργάζονται περισσότερο. Τα ψάρια έχουν ιδιότητες που συμβάλλουν στην καύση τους λίπους, καθώς οι πρωτεΐνες τους ενισχύουν την απώλεια κοιλιακού λίπους.

