



## **ΔΕΛΤΙΟ ΕΝΗΜΕΡΩΣΗΣ ΤΟΥ ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΗ** **ΑΠΟ ΤΟ ΓΕΝΙΚΟ ΧΗΜΕΙΟ ΤΟΥ ΚΡΑΤΟΥΣ (ΓΧΚ)**

**Θέμα:** Θρεπτική αξία των ψαριών της Κυπριακής αγοράς

Με στόχο την προώθηση της υγιεινής διατροφής του καταναλωτή καθώς και της εγχώριας οικονομικής δραστηριότητας, το Γενικό Χημείο του Κράτους (Γ.Χ.Κ), στο πλαίσιο των προγραμμάτων πρόληψης και διερεύνησης που καταρτίζει σε συνεργασία με τις Αρμόδιες Αρχές, άρχισε από το 2011, σε συνεργασία με το Τμήμα Αλιείας, έλεγχο σε ψάρια προερχόμενα από τη θαλάσσια περιοχή της Κύπρου και από Κυπριακά ιχθυοτροφεία.

Η κατανάλωση ψαριών αποτελεί σημαντική συνιστώσα της υγιεινής διατροφής, κυρίως της Μεσογειακής Διατροφής, γιατί αποτελούν μια καλή πηγή λιπαρών οξέων, πρωτεϊνών και ανόργανων συστατικών, ωφέλιμων για τον ανθρώπινο οργανισμό και απαραίτητων για την επίτευξη μιας ισορροπημένης διατροφής για παιδιά, ενήλικες και ηλικιωμένους.

Η σύσταση των λιπαρών οξέων στα ψάρια του θαλασσινού νερού είναι μοναδική και χαρακτηρίζεται από χαμηλά επίπεδα ω6 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων και υψηλά επίπεδα ω3 πολυακόρεστων λιπαρών οξέων. Η παρουσία ω-3 και ω-6 λιπαρών οξέων σε τρόφιμα (όπως είναι τα ψάρια) προσελκύει το ερευνητικό ενδιαφέρον διεθνώς, εφόσον αποτελούν πρόδρομες ενώσεις πολλών ουσιών στον οργανισμό, που εμπλέκονται στη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης, την προστασία ενάντια στις καρδιαγγειακές παθήσεις και είναι γνωστά για τις αντιφλεγμονώδεις δράσεις τους.

Σκοπός του προγράμματος του ΓΧΚ ήταν ο έλεγχος της σύστασης, της ποιότητας και της θρεπτικής αξίας των ψαριών ιχθυοκαλλιέργειας, καθώς και η σύγκριση τους με ψάρια ελεύθερης αλιείας από τη θαλάσσια περιοχή της Κύπρου. Η συγκριτική αυτή αξιολόγηση κρίθηκε αναγκαία δεδομένου ότι η υδατοκαλλιέργεια αποτελεί σημαντική οικονομική δραστηριότητα στην Κύπρο και η εγχώρια κατανάλωση ορισμένων ειδών ιχθυοκαλλιέργειας, (όπως για παράδειγμα οι τσιπούρες, τα λαυράκια και οι πέστροφες) είναι αυξημένη.

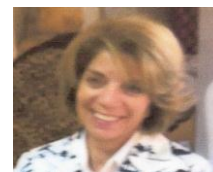
Εξετάστηκαν (79) δείγματα ψαριών προερχόμενα τόσο από Κυπριακά ιχθυοτροφεία (80%) (π.χ τσιπούρες, λαυράκια, πέστροφες και κρانيός) όσο και από τη θαλάσσια περιοχή της Κύπρου (20%) (π.χ μπαρμπούνη, μαρίδα, γόπα και λυθρίνη) με ταυτόχρονη διερεύνηση ενδεχόμενης σημαντικής διακύμανσης, στις υπό ανάλυση παραμέτρους για κάθε είδος ψαριού, η οποία να οφείλεται στη διαφορετική εποχή. Όλα τα δείγματα ψαριών, αναλύθηκαν για 25 διαφορετικές παραμέτρους, με σκοπό τον προσδιορισμό των μακροσυστατικών (π.χ υγρασίας, πρωτεΐνης, λίπους, τέφρας, υδατανθράκων, και λιπιδίων (π.χ κεκορεσμένων, μονοακόρεστων, πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, ω3 και ω6 λιπαρών οξέων) καθώς και μικροσυστατικών τους, όπως ανόργανων συστατικών (π.χ κάλιο, νάτριο, φώσφορος κλπ).

Η συγκριτική αξιολόγηση των αποτελεσμάτων των ψαριών που προέρχονται από τη θαλάσσια περιοχή της Κύπρου και των ψαριών από Κυπριακά ιχθυοτροφεία, με έμφαση σε παραμέτρους κρίσιμες για την υγεία των καταναλωτών όπως μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά οξέα, ω3 και ω6 λιπαρά οξέα, χοληστερόλη) έδειξε ότι:

- η περιεκτικότητα σε λίπος είναι μεγαλύτερη στα ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας
- η χοληστερόλη και τα ω-3 λιπαρά οξέα κυμαίνονται στα ίδια επίπεδα και στις δύο κατηγορίες ψαριών
- η περιεκτικότητα σε ω-6 λιπαρά οξέα είναι μεγαλύτερη στα ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας
- οι τιμές του λόγου των ω-6/ ω-3 λιπαρών οξέων είναι μικρότερες του 1,5 και στις δύο κατηγορίες ψαριών και βρίσκονται εντός των «ωφελίμων για την υγεία» ορίων 0,2-1,5 όπως αυτά καθορίζονται από τη βιβλιογραφία (U.K Department of Health).

Η πιο πάνω μελέτη έδειξε ότι τόσο τα ψάρια ιχθυοκαλλιέργειας όσο και τα ψάρια ελεύθερης αλιείας, είναι πλούσια σε ω-3 και ω-6 λιπαρά οξέα και η συνολική θρεπτική τους αξία παρουσιάζεται στην 3<sup>η</sup> έκδοση των “Πινάκων Σύστασης Κυπριακών Τροφίμων” του Γενικού Χημείου του Κράτους.

**Δρ. Πόπη Κανάρη**  
**Διευθύντρια**  
**Γενικού Χημείου του Κράτους**



**Λευκωσία, Δεκέμβριος 2013**