



ΔΙΚΤΥΟ  
ΕΛΛΗΝΙΚΩΝ  
ΚΑΤΑΝΑΛΩΤΙΚΩΝ  
ΟΡΓΑΝΩΣΕΩΝ  
δ - Ε.ΚΑΤ.Ο.



ΔΕΛΤΙΟ ΤΥΠΟΥ

PRESS RELEASE

## **Νησισίμα Ναι! Επικίνδυνα Όχι!**

### **Διατροφικές συμβουλές για την Καθαρή Δευτέρα**

Σύμφωνα με τις παραδόσεις της χώρας μας την Καθαρή Δευτέρα συνηθίζεται να καταναλώνουμε μαλακόστρακα, κεφαλόποδα, οστρακοειδή, χόρτα, φασολάδα, ελιές, χαλβά και ταραμά. Τα προϊόντα αυτά δε συγκαταλέγονται στους «ηρωταγωνιστές» των διατροφικών σκανδάλων που συγκλονίζουν και προβληματίζουν την κοινή γνώμη.

Το δίκτυο των Ελληνικών Καταναλωτικών Οργανώσεων, δ-Ε.ΚΑΤ.Ο. παρέχει στο καταναλωτικό κοινό απλές διατροφικές συμβουλές για «καθαρή» διατροφή με βάση τα παραπάνω προϊόντα.

Ξεκινώντας από τα μαλακόστρακα και τα κεφαλόποδα (καλαμάρια, σουπιές, χταπόδια, κ.λ.π.) είναι εύκολο να διαπιστώσει κανείς αν είναι αλλοιωμένα ή όχι. Περιέχουν υδατάνθρακες σε ποσοστό 0,5% περίπου, καθώς και υψηλό ποσοστό ελεύθερων αμινοξέων με αποτέλεσμα να αλλοιώνονται εύκολα. Η αλλοίωση όμως γίνεται εύκολα αντιληπτή, διότι αρχίζει από την εξωτερική τους επιφάνεια και λόγω των ελεύθερων αμινοξέων το τρόφιμο αποκτά δυσάρεστη οσμή.

Προτιμάτε τα συσκευασμένα προϊόντα, τα οποία έχουν διατηρηθεί υπό συνθήκες ψύξης ή κατάψυξης και φέρουν ολοκληρωμένη σήμανση στη συσκευασία τους (ημερομηνία αλίευσης, τόπος αλίευσης, χώρα προέλευσης, ημερομηνία λήξης, συντηρητικά που μπορεί να περιέχονται, κ.λ.π.).

Προτιμάτε τα προϊόντα εταιρειών που δηλώνουν στη συσκευασία ότι εφαρμόζουν κάποιο σύστημα διασφάλισης ποιότητας των προϊόντων τους (ISO, HACCP).

Τα οστρακοειδή λειτουργούν σαν «φίλτρα» και είναι πάντα τόσο μολυσμένα όσο και η θάλασσα από την οποία αλιεύονται. Ο κίνδυνος σοβαρής δηλητηρίασης από οστρακοειδή από μια συγκεκριμένη τοξίνη, την Σασιτοξίνη, λόγω του φαινομένου της «κόκκινης παλίρροιας» υπάρχει όταν αυτά αλιεύονται κατά τους θερμούς μήνες του χρόνου. Και στην περίπτωση των προϊόντων αυτών, προτιμάτε τα συσκευασμένα προϊόντα όπου αναφέρεται η θάλασσα και η ημερομηνία αλίευσης.

Ο χαλβάς που παράγεται από σουσάμι και συνηθίζουμε να καταναλώνουμε αυτή τη μέρα είναι σε γενικές γραμμές μικροβιολογικά ασφαλής λόγω της υψηλής περιεκτικότητας σε σάκχαρα.

Τα χόρτα είναι πλούσια σε βιταμίνες και ιχνοστοιχεία, πρέπει όμως να πλένονται επιμελώς και στη συνέχεια να ζεματίζονται. Αποφεύγετε το υπερβολικό βράσιμο, γιατί έτσι μειώνεται κατά πολύ η διατροφική τους αξία καθώς πολλά από τα θρεπτικά τους συστατικά αποβάλλονται στο νερό.