



13^ο Μακεδονικό Συνέδριο
Διατροφής & Διαιτολογίας

1^η Επιστημονική Συνάντηση
Παιδικής Παχυσαρκίας στην Ελλάδα

13^ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής & Διαιτολογίας 25-27 Σεπτεμβρίου 2020

Διαδικτυακό Συνέδριο

ΠΡΑΚΤΙΚΑ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ

Συνδιοργάνωση



ΤΜΗΜΑ ΕΠΙΣΤΗΜΩΝ
ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ & ΔΙΑΙΤΟΛΟΓΙΑΣ
ΔΙΕΘΝΕΣ ΠΑΝΕΠΙΣΤΗΜΙΟ ΤΗΣ ΕΛΛΑΔΟΣ



ΧΟΡΗΓΟΙ ΣΥΝΕΔΡΙΟΥ



Φτιαγμένο από διατροφολόγους... για διατροφολόγους



13ο Μακεδονικό Συνέδριο Διατροφής και Διαιτολογίας. Διατροφή - Υγεία - Αειφορία /
1^η Επιστημονική Συνάντηση για την Παιδική Παχυσακία στην Ελλάδα (E-BOOK)
Συνδιοργάνωση: Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας του Διεθνούς Πανεπιστημίου
της Ελλάδος (ΔΙ.ΠΑ.Ε.)- Ένωση Διαιτολόγων Διατροφολόγων Ελλάδος-Παράρτημα Κεντρικής
Μακεδονίας
Συγγραφέας: Κοκοκύρης Λάμπρος, Πρόεδρος Ο.Ε. 13^{ου} ΜΣΔ&Δ
p. 88, 29,7x21 cm.
ISBN: 978-618-84798-3-8



ΚΟΝΣΕΡΒΟΠΟΙΗΜΕΝΑ ΦΙΛΕΤΑ ΣΑΡΔΕΛΑΣ, ΓΑΥΡΟΥ ΚΑΙ ΤΟΝΟΥ ΣΕ ΑΝΘΟΝΕΡΑ: ΔΙΑΤΡΟΦΙΚΗ ΑΞΙΑ

Άρης Κυριακίδης, Νατάσσα Καλογιούρη, Στεφανία Δουλγεράκη, Λάμπρος Κοκοκύρης

Τμήμα Επιστημών Διατροφής και Διαιτολογίας, Διεθνές Πανεπιστήμιο Ελλάδος

Εισαγωγή-Σκοπός: Εκτίμηση της διατροφικής αξίας κονσερβοποιημένων φιλέτων ψαριού σε διαλύματα άλμης βασισμένων σε ανθόνερα από ελληνικά αρωματικά φυτά.

Υλικά και Μέθοδοι: Για τον προσδιορισμό της προσεγγιστικής σύστασης και της περιεκτικότητας των φιλέτων σε λιπαρά οξέα, μέταλλα, ιχνοστοιχεία και αντιοξειδωτικές ενώσεις, χρησιμοποιήθηκε μια σειρά αναλυτικών τεχνικών (σταθμικών, ογκομετρικών, χρωματογραφικών, φασματοσκοπικών κ.α.). Οι αναλύσεις πραγματοποιήθηκαν σε κονσέρβες κιτρινόπτερου τόνου συντηρημένου σε ανθόνερα ρίγανης, φασκόμηλου, μελισσόχορτου και δάφνης (n=4), σε κονσέρβες γαύρου σε ανθόνερα ρίγανης, δάφνης και μελισσόχορτου (n=4), σε κονσέρβες σαρδέλας σε ανθόνερα ρίγανης, δάφνης και φασκόμηλου (n=4), καθώς και σε κονσέρβες κιτρινόπτερου τόνου συντηρημένου σε απλή άλμη (NaCl, n=4).

Αποτελέσματα: Τα κονσερβοποιημένα φιλέτα κιτρινόπτερου τόνου, γαύρου ή/και σαρδέλας βρέθηκαν: (α) πλούσια σε δεκατέσσερις αντιοξειδωτικές ενώσεις (ρουτίνη, βανιλικό οξύ, μυρικετίνη, κερκετίνη, απιγενίνη, συριγγαλδεύδη, σιναπικό οξύ, κατεχίνη, λουτεολίνη, ροσμαρινικό οξύ, p-κουμαρικό οξύ, συρριγικό οξύ, γαλλικό οξύ, επικατεχίνη), (β) πλούσια σε πολυακόρεστα ω-3 λιπαρά οξέα με κυριότερα το εικοσιπενταενοϊκό οξύ (EPA, μέση ολική τιμή: 465,7± 44 mg/100g,) και το δοκοσαεξαενοϊκό οξύ (DHA, 846 ± 590 mg/100g), και (γ) πλούσια σε μέταλλα όπως P, Ca, Na, Mg και σε ιχνοστοιχεία όπως Fe, Zn, Mn, Cu και Se.

Συζήτηση: Η διαδικασία της κονσερβοποίησης φαίνεται να μην προκαλεί την ποιοτική υποβάθμιση των φιλέτων ψαριού, όπως προκύπτει από τη σύγκριση των συγκεντρώσεων πολύτιμων μακρο- και μικροθρεπτικών συστατικών με αυτές σε αντίστοιχα νωπά φιλέτα ή και σε φιλέτα συντηρημένα σε άλμη. Η ανίχνευση, μάλιστα, αντιοξειδωτικών ενώσεων στη σάρκα των ψαριών αναδεικνύει την αξία της συντήρησής τους σε ανθόνερα, διαδικασία που αναβαθμίζει οργανοληπτικά και διατροφικά το προϊόν (functional food).

Βιβλιογραφία:

1. Zotos A & Vouzanidou M. Seasonal changes in composition, fatty acid, cholesterol and mineral content of six highly commercial fish species of Greece. *Food Science and Technology International*, 2012, 18(2):139-149
2. Mesías, M et al. Fatty acids profile in canned tuna and sardine after retort sterilization and high pressure thermal sterilization treatment. *Journal of Food and Nutrition Research*, 2015, 54 (2):171-178.
3. Sofoulaki K et al. (2018). Metals and elements in sardine and anchovy: Species specific differences and correlations with proximate composition and size. *Science of the Total Environment*, 645: 329-338.

