

{loadposition myposition1}

Proteine:

Rappresentano il 15 – 20% della parte che viene consumato a tavola, con un alto contenuto di aminoacidi essenziali, quelli cioè che dobbiamo necessariamente introdurre con l'alimentazione perché non siamo in grado di sintetizzare da soli.

Lipidi:

Il loro contenuto varia a seconda della specie. I valori medi oscillano tra il 3 e l'8%, ma alcuni pesci, come lo sgombrò o l'anguilla possono arrivare fino a oltre il 20%. I lipidi del pesce hanno però la caratteristica di non contenere colesterolo e grassi saturi (grassi che sono definiti "cattivi"), al contrario abbondano i grassi polinsaturi, presenti nella struttura delle nostre cellule ed in particolare i precursori degli ormai famosi Omega-3, importantissimi per la nostra salute.

Minerali: Fosforo, potassio, ferro, iodio, selenio e fluoro sono presenti in quantità variabili in tutte le specie. I molluschi contengono zinco. Buone quantità di calcio sono fornite dai gamberetti e dal pesce in scatola.

Vitamine: Presenti in particolare quelle del gruppo B, che interagiscono col metabolismo proteico.

In più troviamo le liposolubili A, D e E, fondamentali per la salute della pelle e degli occhi, nonché per lo sviluppo osseo.