

CONSUMUL DE PEȘTE – BENEFICII ȘI ATENȚIONĂRI

Posturile religioase ocupă un loc important în viața spirituală a credincioșilor, fiind perioade de curățare sufletească și trupească, dar și de apropiere de Dumnezeu prin rugăciune, smerenie și renunțare la anumite tipuri de alimente. Deși presupun abținerea de la anumite tipuri de hrană, există zile speciale în care Biserica acordă „dezlegare la pește”. Aceste momente nu sunt întâmplătoare, ci au semnificații profunde și un rol bine definit atât din punct de vedere religios, cât și practic.

Aceste zile nu sunt alese aleatoriu, ci sunt strâns legate de sărbători mari și de zile în care sunt sărbătoriți diverși sfinți.

Dezlegările la pește sunt stabilite de tradiția bisericească pentru a aduce un echilibru între rigoarea postului și nevoile credincioșilor. Postul nu este doar o restricție alimentară, ci un exercițiu de voință și disciplină spirituală. Totuși, perioadele lungi de abținere pot fi dificile, mai ales pentru anumite categorii de persoane. Așadar aceste zile cu dezlegare la pește, reprezintă momente de respiro pentru credincioși, perioade intermediare de sprijin, prin care oamenii devin mai motivați să ducă postul la bun sfârșit.

Mai mult decât atât, Mântuitorul și-a ales apostolii dintre pescari, lucru care conferă peștelui o importanță aparte în creștinism.

Consumul de pește aduce cu sine o mulțime de beneficii, oferind o sursă importantă de nutrienți esențiali.

În primul rând peștele reprezintă o sursă importantă de proteine. Acesta oferă proteine de calitate superioară, ușor de digerat, esențiale pentru menținerea masei musculare și funcționarea optimă a organismului.

Carnea de pește este bogată în acizi grași Omega-3. Acești acizi contribuie la sănătatea inimii, reduc inflamațiile și susțin funcționarea creierului.

Un alt beneficiu este reprezentat de conținutul ridicat de vitamina D, B12, iod, seleniu și fosfor. Ultimele studii arată faptul că un consum regulat de pește este asociat cu reducerea riscului de depresie și îmbunătățirea funcțiilor cognitive.

Deși este un aliment sănătos, consumul de pește trebuie făcut cu atenție deoarece procurat din surse neadecvate sau păstrarea în condiții improprietăți poate prezenta anumite riscuri. Anumite specii (precum tonul sau peștele-spadă) pot conține niveluri ridicate de mercur. Se recomandă consumul moderat, mai ales pentru copii și femei însărcinate. Sursa din care ne alegem peștele este deosebit de importantă. Peștele alterat poate provoca toxiinfecții alimentare. Este important să fie achiziționat din surse sigure și să fie păstrat corespunzător.

Peștele poate conține diverși paraziți care dacă sunt ingerați în stare crudă sau insuficient preparat termic pot cauza infecții parazitare la om. Gătirea adecvată reduce acest risc. Dintre cei mai cunoscuți paraziți amintim: Anisakis conținut în special în peștele marin precum (hering, macrou, merluciu, somon, cod) și care produce o infecție manifestată prin dureri abdominale, greață și vărsături. Tenia peștelui atinge dimensiuni crescute în intestinul uman, fiind întâlnită în special în peștele de apă dulce. Trematodele hepatice sunt specifice unor zone geografice cu ape dulci și pot produce afecțiuni ale ficatului și ale căilor biliare.

Pentru a prevenii parazitozele asociate consumului de pește este necesară gătirea acestuia la o temperatură adecvată (peste 60-70 gr. C) pentru o anumită perioadă de timp/sau să fie congelat la cel puțin -20 gr. C anterior preparării.

Un risc la care ne supunem totodată atunci când consumăm pește este faptul că acesta conține destul de multe substanțe care sunt alergizante. Astfel, unele persoane pot avea alergii la pește sau fructe de mare, iar consumul poate provoca reacții severe.

Există anumite categorii de persoane care trebuie să acorde o atenție deosebită consumului de pește.

Astfel, femeile însărcinate sau care alăptează trebuie să evite speciile cu conținut mare de mercur și să consume doar pește din surse sigure. Copiii mici trebuie să primească porții adaptate vârstei și doar pește bine gătit. Persoanele cu afecțiuni cronice (boli renale, hepatice sau alergii) ar trebui să consulte medicul înainte de a include frecvent peștele în dietă.

O alta patologie ce poate să survină în urma consumului de pește este botulismul.

Acesta este o patologie destul de rară, dar cu o evoluție severă ce se manifestă printr-un sindrom neuromuscular simetric și în care decesul survine prin insuficiență respiratorie acută.

Alimentele incriminate au fost în primul rând carnea de porc, peștele și unele legume, majoritatea preparate în propria gospodărie.

Sporii de *Clostridium botulinum* sunt distruși prin gătitul timp de 4 minute la 120 grade Celsius.

Perioada de incubație este destul de scurtă: 12-36 de ore de la momentul ingestiei alimentului contaminat. Pacienții pot prezenta manifestări digestive inaugurale precum: greață, vărsături, dureri abdominale și diaree. Ulterior vor apărea semnele paralitice manifestate prin paralizii simetrice inițial ale nervilor cranieni, ulterior cuprinzând faringele, toracele, membrele superioare și inferioare.

Prima manifestare în acest sens este ptoză palpebrală bilaterală (căderea ploapelor), midriaza (pupilele se dilată), vedere încețoșată, diplopie (vedere dublă). Ulterior pacientul va prezenta afectare bucofaringiană, manifestată prin tulburări de deglutiție (dificultăți la înghițire), dizartrie (dificultăți de exprimare), și disfagie (durere la înghițire).

În stadiile avansate ale bolii apar și alte afectări musculare precum a celor ce participă la respirație (intercostali, abdominali, diafragma) dar și alte grupe musculare aflate la nivelul membrelor inferioare, lucru manifestat prin hipotonie, diminuarea reflexelor tendinoase și slăbiciune musculară.

Un aspect important care merită menționat este faptul că febra este absentă în cadrul botulismului.

Botulismul este o urgență medicală, fiind necesară prezentarea la medic imediat ce persoana în cauză a identificat aceste simptome, în vederea diagnosticului și tratamentului.

Toxina botulinică A și B, prin activitatea sa neuromusculară, a fost introdusă în uz ca terapie, în scop medical (în boli cu activitate musculară accentuată precum crampe sau spasme musculare precum și diminuarea transpirației excesive) și cosmetic (tratament antirid).

Cu toate acestea, chiar și atunci când utilizarea este în astfel de scopuri, este necesar ca persoana să efectueze aceste proceduri în centre medicale specializate și să fie efectuate de personal medical autorizat și instruit pentru aceste manopere.

În concluzie, dezlegările la pește din timpul posturilor religioase reflectă echilibrul dintre disciplină și grijă față de sănătate. Ele oferă nu doar un răgaz alimentar, ci și o oportunitate de a integra în dietă un aliment valoros din punct de vedere nutrițional. Cu toate acestea, consumul de pește trebuie făcut responsabil, ținând cont de calitate, cantitate și nevoile individuale.

Într-o lume în care ritmul vieții este tot mai alert, aceste momente de echilibru ne reamintesc importanța moderației și a alegerilor conștiente – în alimentație, dar și dincolo de ea.