

Jeta në Zvicër

## Edhe mishi i peshkut, i dëmshëm për shëndetin?

Kush konsumon peshk më shumë se dy herë në javë, rrezikohet nga helmimet kronike, tërheq vërejtjen agjencia franceze e ushqimeve Anses

E Shtunë, 13 Korrik 2013 - 8:29 albinfo.ch



Në veçanti duhet pasur kujdes me konsumimin e peshqve si salmoni dhe sardelet, te cilët kanë më shumë përbërje të yndyrës, shkruan "Le Matin".

Sipas Anses, shumë peshq janë të ngarkuar me materie si dioksine, zhivë dhe materie plastifikuese PCB. Të gjitha këto materie arrijnë te peshqit nga njerëzit të cilët i hedhin në ambient. Dhe pikërisht peshqit më të ngarkuar janë salmoni dhe sardelja, të njohur për përmbajtjen e tyre të pasur me acidet e tyre të ngopura Omega 3 që i bëjnë mirë shëndetit të njeriut.

“Te troftat e liqeneve të Zvicrës gjenden edhe gjurmë të dioksinës”, thotë kimisti nga Gjeneva, Patrick Edder. Disa toksina mjedisore grumbullohen organizma të gjallë sidomos në dhjamin e tyre.

Rekomandimin e agjencisë Anses që të mos hahet peshk më shpesh se dy herë në javë e sheh të arsyeshëm edhe Hugo Kupferschmidt nga Qendra informative toksikologjike e Zvicrës. Megjithatë, thotë ai, efektet pozitive të peshkut për shëndetin e njeriut janë më të mëdha se ato negative. Por është fakt se substancat helmuese të përmendura më lartë mund të vijnë edhe në trupin e njeriut.