

## عادت تغذیه‌ای، در کشور ما



کشور ما، از نظر الگوی تغذیه‌ای، در حال گذار است. متأسفانه مردم ما، عادات سنتی غذایی گذشتگان (مثل نان و پنیر و سبزی) را کنار می‌گذارند و به جای آن، محصولات کم فایده‌ای مثل «کورن

فلکس» و ... را جایگزین می‌کنند که ممکن است ذائقه پسندتر باشد، اما مردم ما باید توجه داشته باشند که محبت واقعی به کودکان، دادن غذاهای ذائقه پسند، اما فاقد ارزش غذایی نیست. زیرا این رفتار باعث می‌شود، کودک غذای اصلی خود را نخورد. به این ترتیب، رشد او دچار آسیب شده و ممکن است در آینده نیز به مشکلاتی نظیر: فشار خون، بیماری‌های قلبی و عروقی و مرض قند مبتلا شود. این درست است که در سنین بالاتر، نیاز بیشتری به مصرف ماهی وجود دارد، اما اگر فرد از کودکی ماهی بخورد، دیگر به مرحله‌ای نمی‌رسد که رگ‌هایش بگیرد.

## میزان تأثیر مصرف ماهی بر حفظ سلامت خانمها، پس از دوران یائسگی



خانمها تا زمانی که یائسه نشده‌اند، از وجود هورمون زنانه به عنوان یک بیمه اختصاصی و ویژه، برای حفظ سلامت قلب و عروق و پوکی استخوان برخوردارند. زیرا مانع بالا رفتن تری‌گلیسیرید و کلسترول در بدن خانمها می‌شود. اما به محض از بین رفتن این چتر حمایتی، بالا رفتن کلسترول آغاز می‌شود.

## تأثیر انواع غذاهای دریایی، بر سلامت افراد



مصرف انواع غذاهای دریایی در طول هفته، از بروز بسیاری از انواع سرطانها در انسان پیشگیری می‌کند. مرگ و میرهای ناگهانی در افرادی که به صورت منظم از انواع آبزیان در

رژیم غذایی خود استفاده می‌کنند، بسیار کمتر از دیگران است. بر اساس آمارها، میزان ابتلا به سرطان دهان، مری، معده، رکتوم، پانکراس، صفرا، پستان، تخمدان، کلیه و تیروئید در خانواده‌هایی که از دوران کودکی، ماهی و غذاهای دریایی مصرف کرده‌اند، به میزان چشمگیری پایین‌تر از سایر خانواده‌هاست.

یکی از علل ابتلای مردان به سرطان پروستات، تولید ترکیبی به نام «سیلکواکسیژ فاز ۲» و «پروستاگلاندین E2» از اسید چرب آراشیدونیک در بدن است. اسیدهای چرب «امگا۳» موجود در ماهی، تشکیل این ترکیبات در بدن را مهار می‌کند.

## تشخیص ماهی تازه، از «ماهی مانده» و «ماهی فاسد شده»

آشنایی شهروندان با روش‌های تشخیص «ماهی تازه» از «ماهی مانده» و «ماهی فاسد شده» در بازار، از اهمیت زیادی برخوردار است. توجه به این نکات، به خصوص در هنگام خرید ماهی، در حفظ سلامت خانواده‌ها، نقش مهمی ایفا می‌کند.

## جدول مشخصات و خصوصیات ظاهری ماهی تازه ، ماهی مانده و ماهی فاسد شده

عنوان	خصوصیات ماهی تازه	خصوصیات ماهی کهنه
جلا	ظاهری درخشانده و شفاف	بدون درخشندگی (کدر)
آبش	قرمز، روشن و عاری از ماده لزج	بی‌رنگ، آبش به راحتی کنده می‌شود
چشم	شفاف، روشن و درخشان	کدر، فرو رفته
سپوش آبشی	کاملاً برجسته و بسته	باز و بلند شده و بسته نیست
فلس‌ها	درخشان - براق - محکم به بدن چسبیده	کدر - به راحتی از پوست جدا می‌شود
بو	طبیعی و عاری از بوی کندیده	بوی زنده
دهان	بسته	باز
دیواره شکمی	محکم و دارای قابلیت ارتجاعی کافی	به حالت خوابیده در می‌آید
خون	خون محوطه شکمی روشن و بدون بو	خون تیره، کمی بوی غیر طبیعی دارد
غوطه وری	در آب فرو می‌رود	شناور در آب
عضلات	محکم و ارتجاعی - اتصال به استخوان محکم - اثر انگشت روی عضله نمی‌ماند	عضلات نرم و به آسانی از استخوان جدا می‌شود - اثر انگشت می‌ماند

## نکات مهم بهداشتی برای خرید و نگهداری ماهی

- ماهی تازه را به مقدار مورد نیاز برای یک وعده، خرید کنید.
- ماهی تازه باید در دمای صفر تا ۴+ درجه سانتیگراد در یخچال نگهداری شود.
- ماهی مورد نیاز را، از مکان‌های دارای مجوز عرضه‌ی آبزیان، تهیه کنید.
- ماهی تازه، باید در زیر پوشش مناسبی از یخ و ماهی منجمد، در فریزر نگهداری و عرضه شود.
- خریداری آبزیان، از فروشندگان دوره گرد و دست فروشان و خودروهایی که سردخانه و مجوز عرضه ندارند، توصیه نمی‌شود.

۶) از خرید ماهی‌های «فیله» یا «استیک» شده‌ای که برچسب معتبر شرکت یا تاریخ تولید و انقضاء و کد بهداشتی سازمان دامپزشکی را ندارند، خودداری کنید.

۷) از خرید ماهی که قبلاً «منجمد» شده، به صورت تازه و دیفراست شده (از انجماد خارج شده) خودداری کنید.

۸) برای خروج ماهی منجمد از حالت انجماد، آن را داخل آب قرار ندهید، بلکه در طبقات پایین یخچال قرار دهید تا به تدریج، یخ آن ذوب شود.

۹) برای حفظ ارزش غذایی، بهتر است به جای سرخ کردن ماهی، آن را بخارپز کرده و یا در فر، کباب کنید.

## مصرف سرانه ماهی در ایران یک سوم استاندارد جهانی است .



منابع:

- آرمین (۱۳۸۲) سالومه - ضرورت مصرف ماهی در رژیم غذایی، پیام زن، آبان ۱۳۸۲، شماره ۱۴۰
- کشاورز (۱۳۸۹) سید علی، خواص ماهی سایت: [www.hranhealers.com](http://www.hranhealers.com)

## ماهی غذای سلامتی

تکارش:  
زهرا اباصلتی  
محمدعلی محمدی



سازمان جهاد کشاورزی خراسان رضوی  
مدیریت هماهنگی ترویج کشاورزی  
اداره رسانه‌های آموزشی  
با همکاری:  
معاونت بهداشتی  
دانشگاه علوم پزشکی مشهد

## مقدمه

آبزیان و فرآورده‌های شیلاتی، همواره به عنوان یکی از منابع مهم تأمین پروتئین حیوانی در تغذیه انسان‌ها، اهمیت داشته‌اند. نیاز روزافزون مردم به غذای سالم و بهداشتی و همچنین خصوصیات منحصر به فرد گوشت آبزیان از نظر تأمین اسید آمینه‌های ضروری، چربی‌ها، ویتامین‌ها، مواد معدنی و ... باعث گردیده است که مصرف آبزیان رو به افزایش باشد.

در حال حاضر، متوسط جهانی مصرف آبزیان در جهان ۱۶ کیلوگرم، در ژاپن ۶۷ کیلوگرم و در کشورهای اروپایی ۲۳ کیلوگرم است. در این شرایط، میزان مصرف سرانه ماهی در کل کشور ۷/۵ کیلوگرم و در استان خراسان رضوی ۳/۸ کیلوگرم می‌باشد. عدم آشنایی اکثریت شهروندان و روستاییان استان، با خواص گوشت انواع آبزیان پرورشی و دریایی، همچنین بوی نامطبوع ماهی و طبخ غیر اصولی ماهی‌ها، موجب شده بخش قابل توجهی از جامعه، رغبت بسیار کمی به مصرف ماهی داشته باشند.

## اهمیت جایگاه غذاهای دریایی در الگوی تغذیه

با توجه به اهمیت خاصی که مصرف ماهی و پس از آن میگو بر تأمین سلامت ما دارد، باید گفت از نظر منابع پروتئینی، ماهی کاملاً مشابه گوشت قرمز (گوسفند و گاو) و نیز مرغ است، با توجه به این نکته که مقدار پروتئین در گونه‌های مختلف ماهی بسیار متغیر است و آن هم بسته به میزان چربی است که در ماهی‌ها وجود دارد.



## \* محققان معتقدند که مصرف آبزیان در:

- افزایش هوش کودکان و تقویت حافظه
- کاهش بیماری‌های قلبی
- پیشگیری از انواع سرطان‌ها و پوکی استخوان
- ارتقاء سلامت و استحکام دندان‌ها
- سلامت سیستم عصبی و پوست
- و پیشگیری از افسردگی‌ها و اختلالات رفتاری بسیار مفید است.

## وجه تمایز گوشت ماهی با سایر گوشت‌ها



وجه تمایز ماهی از انواع پروتئین‌های مشابه، در نوع چربی آن است. یعنی ماهیت روغن ماهی با نوع روغن موجود در گوشت‌های قرمز و نیز روغن موجود در گوشت ماکیان، متفاوت است.

البته این روغن ماهی، از نظر میزان ویتامین A و D با روغن کبد ماهی متفاوت است. اما وجه تشابه آن‌ها، وجود اسیدچرب «امگا۳» است.

## منع مصرف روغن ماهی، برای زنان باردار

به زنان باردار توصیه می‌شود روغن کبد ماهی مصرف نکنند و یا اینکه حداقل در سه ماهه اول بارداری از مصرف این ماده خودداری کنند. دلیل آن، احتمال وجود جیوه است که برای جنین، خطر بروز مسمومیت و اختلالات مختلفی دارد.

## میزان مورد نیاز ماهی، در الگوی غذایی هر فرد



از نظر علمی ثابت شده که به دلیل وجود اسید چرب «امگا۳» در ماهی، خطر ابتلا به حمله قلبی، در افرادی که ۲ تا ۳ وعده غذایی در هفته ماهی مصرف کنند، به صورت چشمگیری کاهش می‌یابد.

## بررسی‌های انجام شده در دنیا نشان داده است که:

- آمریکایی‌ها در بین کشورهای غربی، به علت مصرف زیاد گوشت قرمز و چربی جامد، بیشترین آمار بیماران قلبی و عروقی را دارند.
  - و ژاپنی‌ها چون بالاترین مصرف سرانه ماهی در دنیا را دارند، پایین‌ترین آمارهای ابتلا به امراض قلبی و عروقی را به خود اختصاص داده‌اند.
- مصرف ۲ تا ۳ وعده ماهی در هفته، احتمال ابتلاء به بیماری‌های قلبی و عروقی را کاهش داده و موجب پیشگیری از آن‌ها می‌شود. به عبارت دیگر می‌توان گفت مصرف ۲ تا ۳ وعده ماهی در هفته ضروری است. حتی چنانچه میزان مصرف تا ۵ بار بالا برود، بهتر است.

## تن ماهی

تن ماهی، ارزش غذایی ماهی را ندارد. زیرا کارخانه‌ها هنگام تهیه تن ماهی، روغن حاوی «امگا۳» آن را خارج کرده و به آن، روغن مایع نباتی اضافه می‌کنند. ارزش خاص ماهی، به روغن آن است و گرنه همان‌طور که عنوان شد از نظر پروتئینی، ماهی مشابه با سایر گوشت‌های مصرفی است.

## تأثیر ماهی بر پیشگیری از انواع بیماری‌ها



روغن‌هایی که «امگا۳» دارند، به صورت کلی در پیشگیری از خیلی از بیماری‌ها نقش دارند. مثلاً در بیماران مبتلا به «آرتریت روماتوئید» که از مشکلات و دردهای مفصلی شدید رنج می‌برند، مصرف روغن‌های حاوی «امگا۳» حکم داروی مسکن و حتی درمان دارد.

با توجه به وجود ویتامین A در

روغن ماهی، که یک «آنتی‌اکسیدان» است، مصرف این ماده، از سرطان هم پیشگیری می‌کند. ضمن اینکه در سلامتی پوست و بینایی نیز، بسیار مؤثر است.

## درصد «امگا۳» در چه نوع ماهی بیشتر است؟

تفاوت موجودی «امگا۳» در ماهی، بیشتر جنبه علمی دارد اما از نظر کاربردی، این تفاوت، جزئی است. مثلاً ماهی سفید شمال و ماهی شوریده جنوب، «امگا۳» بیشتری دارند، اما به صورت کلی، همه ماهی‌ها «امگا۳» دارند.

## چگونه می‌توان ماهی را در الگوی غذای هفتگی یک فرد قرار داد؟



ذائقه فرد، از زمانی که مادر از ۶ ماهگی غذای کمی را شروع می‌کند، شکل می‌گیرد. بنابراین هیچ وقت نمی‌توان سن خاصی را به عنوان مناسب‌ترین سن برای مصرف بیشتر ماهی عنوان کرد.

اگر انسان توجه داشته باشد، می‌بیند که فرد ۵۰-۴۰ ساله‌ای که دارای گرفتگی عروق کرونر می‌شود و سکت می‌کند، به صورت ناگهانی دچار این عارضه نشده است، بلکه از زمانی شروع شده که مادرش به او غذای کمی داده و معده وی را با غذای پر شکر، پر نمک و پر چرب (با روغن‌های جامد) و تنقلات فاقد ارزش غذایی همچون چیپس، پفک و نوشابه آشنا کرده است.



بررسی ضایعات عروقی نشان می‌دهد که این مشکلات، از سن ۱۶ تا ۲۵ سالگی ظاهر شده است. به این معنا که ما گرفتگی عروق قلبی‌مان را به تدریج از همان بچگی شکل می‌دهیم. بنابراین نمی‌توانیم برای پیشگیری از گرفتگی عروق، سن -فرضاً ۴۵ سالگی- را برای مصرف پیشنهاد کنیم. زیرا شکل‌گیری این مشکل به زمان قبل برمی‌گردد.

الگوی غذایی فرزندان، از کودکی شکل می‌گیرد. پس لازم است که والدین، هم خودشان مرتباً ماهی مصرف کنند و هم آن را در الگوی غذایی کودک قرار دهند.

اگر والدینی به خاطر بیماری خود (مثل تری گلیسیرید و یا کلسترول بالا) و بدون اینکه برنامه‌ریزی قبلی در الگوی غذایی شان داشته باشند، مصرف ماهی را شروع کنند، قطعاً تأثیر چندانی بر ذائقه کودک و گرایش او به مصرف ماهی نخواهند داشت.

عادت غذایی، در دراز مدت، تأثیرات سوئی بر بدن (از نظر آسیب‌پذیری در برابر انواع بیماری‌ها) خواهد داشت. به عنوان مثال، خانمی که روزی یک لیوان نوشابه می‌خورد، خطر بروز پوکی استخوان را برای خود سه برابر می‌کند.