

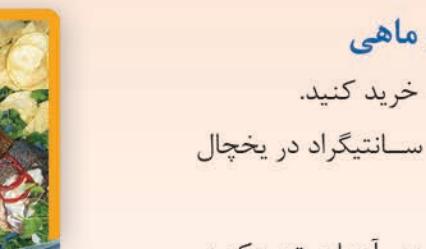
ماهی غذای سلامتی

نگارش:
زهرا اباصلتی
محمدعلی محمدی



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

صرف سرانه ماهی در ایران یک سوم استاندارد جهانی است.



منابع:

- ۱) آرمن (۱۳۸۲) سالومه - ضرورت مصرف ماهی در رژیم غذایی، پیام زن، آبان ۱۳۸۲، شماره ۱۴۰
- ۲) کشاورز (۱۳۸۹) سید علی، خواص ماهی سایت: www.hranhealers.com

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

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.

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

عنوان	خصوصیات ماهی تازه	خصوصیات ماهی کهن
جله	ظاهری درخشندگی (کدر)	بدون درخشندگی (کدر) بی‌رنگ، آبیش به راحتی کنده
آبش	قرمز، روشن و عاری از ماده لزج می‌شود	قرمز، روشن و درخشان
چشم	کدر، فرو رفتہ	شفاف، روشن و درخشان
سرپوش	باز و بلند شده و بسته نیست	کاملاً برجسته و بسته
آبشی	درخشان - براق - محکم به بدن چسبیده	درخشان - براق - محکم به بدن چسبیده
فلس ها	بوی زنده	بوی زنده
بو	طبيعي و عاري از بوی گندیده	بو
دهان	بسته	باز
دیواره	محکم و دارای قابلیت ارتقای کافی	به حالت خوابیده در می‌آید
شکمی	خون تیره، گرسن بو	خون محوطه شکمی روشن و بدون بو
خون	خون محوطه شکمی روشن و بدون بو	خون تیره، گرسن بوی غیر طبیعی دارد
غوطه	درآب فرو می‌رود	شاور در آب
وری	عضلات نرم و به آسانی از استخوان	درآب فرو می‌رود
عضلات	اعضلات نرم و به آسانی از استخوان	اعضلات نرم و به آسانی از استخوان

نکات مهم بهداشتی برای خرید و نگهداری ماهی

۱) ماهی تازه را به مقدار مورد نیاز برای یک وعده، خرید کنید.

۲) ماهی تازه باید در دمای صفر تا +۴ درجه سانتیگراد در یخچال نگهداری شود.

۳) ماهی مورد نیاز را، از مکان‌های دارای مجوز عرضه‌ی آبزیان، تهیه کنید.

۴) ماهی تازه، باید در زیر پوشش مناسبی از بخ و ماهی منجمد، در فریزر نگهداری و عرضه شود.

۵) خریداری آبزیان، از فروشنده‌گان دوره گرد و دست فروشان و خودروهایی که سردخانه و مجوز عرضه ندارند، توصیه نمی‌شود.

مهمی ایفا می‌کند.

تاثیر انواع غذاهای دریایی، بر سلامت افراد

صرف 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 ابتلاء سرطان دهان، مری، معده، رکتوم، پانکراس، صفرا، پستان، تخدمان، کلیه و تیروئید در خانواده‌هایی که از دوران کودکی، ماهی و غذاهای دریایی مصرف کرده‌اند، به میزان چشمگیری پایین‌تر از سایر خانواده‌های است.

یکی از علل ابتلاء مردان به سرطان پروستات، تولید ترکیبی به نام «سیلکوکسیژ فاز ۲» و «پروستاگلاندین E2» از اسید چرب آراشیدونیک در بدن است. اسیدهای چرب «امگا ۳» موجود در ماهی، تشکیل این ترکیبات در بدن را مهار می‌کند.

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

آشنایی شهرنдан 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 تری گلیسیرید و کلسترول در بدن خانم‌ها می‌شود. اما به محض از بین رفتن

این چتر حمایتی، بالا رفتن کلسترول آغاز می‌شود.



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 دائمی پستنده باشد، اما مردم ما باید توجه داشته باشند که محبت واقعی به کودکان، دادن غذاهای دائمی پستن، تخدمان، کلیه و تیروئید در خانواده‌هایی که از دوران کودکی، ماهی و غذاهای دریایی مصرف کرده‌اند، به میزان چشمگیری پایین‌تر از سایر خانواده‌های است. 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 تاثیر مصرف ماهی بر حفظ سلامت خانم‌ها، پس از دوران یائسگی خانم‌ها تا زمانی که یائسه نشده‌اند، از وجود هرمون زنانه به عنوان یک بیمه اختصاصی و ویژه، برای حفظ سلامت قلب و عروق و پوکی استخوان برخوردارند. زیرا مانع بالا رفتن

تری گلیسیرید و کلسترول در بدن خانم‌ها می‌شود. اما به محض از بین رفتن این چتر حمایتی، بالا رفتن کلسترول آغاز می‌شود.

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، موادمعدنی و ... باعث گردیده است که مصرف آبزیان رو به افزایش باشد.

در حال حاضر، متوسط جهانی مصرف آبزیان در جهان ۱۶ کیلوگرم، در رژیم 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 دریابی، 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
- پیشگیری از افسردگی‌ها و اختلالات رفتاری بسیار مفید است.

وجه تمایز گوشت ماهی با سایر گوشت‌ها



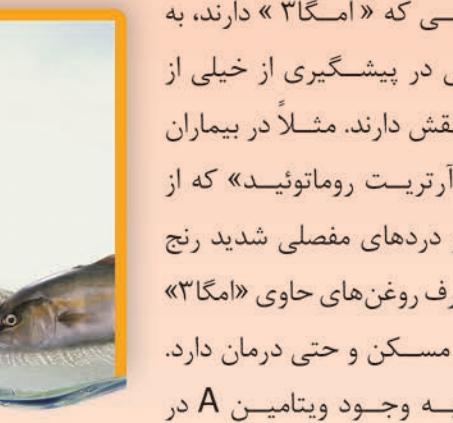
با توجه به اهمیت خاصی که مصرف ماهی و پس از آن میگو بر تأمین

سلامت ما دارد، باید گفت از نظر میزان ویتامین A و D با روغن کبد ماهی

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.

تن ماهی

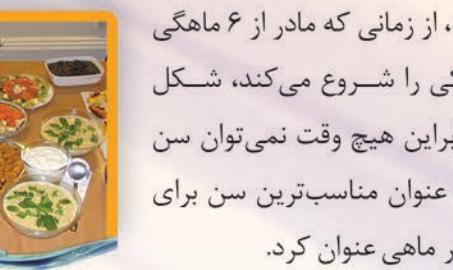


دو صد «امگا۳» در چه نوع ماهی بیشتر است؟

تفاوت موجودی «امگا۳» در ماهی، بیشتر جنبه علمی دارد اما از نظر کاربردی، این تفاوت، جزئی است.

متلاً ماهی سفید شمال و ماهی شوریده جنوب، «امگا۳» بیشتری دارند، اما به صورت کلی، همه ماهی‌ها «امگا۳» دارند.

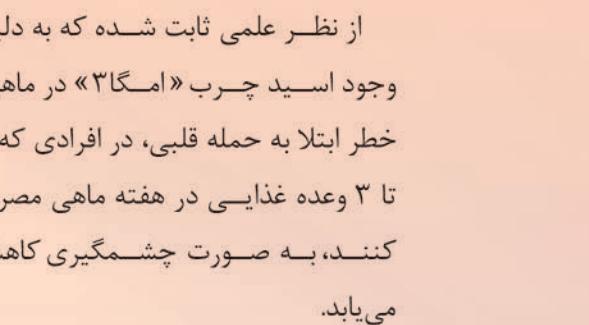
چگونه می‌توان ماهی را در الگوی غذای هفتگی یک فرد قرار داد؟



نمایه

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 همان طور که عنوان شد از نظر پروتئینی، ماهی مشابه با سایر گوشت‌های مصرفی است.

میزان مورد نیاز ماهی، در الگوی غذایی هر فرد



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 زبانی‌ها چون بالاترین مصرف سرانه ماهی در دنیا را دارند، پایین‌ترین آمارهای ابتلاء به امراض قلبی و عروقی را به خود اختصاص داده‌اند.

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.

میزان مصرف تا ۵ بار بالا برود، بهتر 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.

اگر انسان توجه داشته باشد، می‌بیند که فرد ۴۰-۵۰ ساله‌ای که دارای گرفتگی عروق کرونر می‌شود و سکته می‌کند، به صورت ناگهانی دچار این عارضه نشده است، بلکه از زمانی شروع شده که مادرش به او غذای کمکی 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 قلبی مان را به تدریج از همان بچگی شکل می‌دهیم. بنابراین نمی‌توانیم برای پیشگیری از گرفتگی عروق، سن ۴۵-۴۵ سالگی- را برای مصرف پیشنهاد کنیم. زیرا شکل گیری این مشکل به زمان قبل برمی‌گردد.

الگوی غذایی فرزندان، از کودکی شکل می‌گیرد. پس لازم است که والدین، هم خودشان مرتب‌آمیزی مصرف کنند و هم آن را در الگوی غذای 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 ذاته کودک و گرایش او به مصرف ماهی نخواهد داشت.

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