



## سرخ کردن و درآب نمک خواباندن ماهی، هضم آن را مشکل می‌کند

یک کارشناس تغذیه با تاکید بر پخت ماهی به صورت کبابی و بخارپز ماهی توصیه کرد: از کاربرد سس‌ها، سرخ کردن و در آب نمک خواباندن ماهی که موجب مشکل شدن هضم آن می‌شود، خودداری کنید.

علیرضا ابوالفضلی در گفت‌وگو با ایسنا، درباره نیازهای تغذیه‌ای در سنین مدرسه اظهار کرد: در دوران مدرسه رشد کودکان به صورت نسبتاً یکنواختی ادامه دارد و سال‌های آخر دبستان مقارن با شروع جهش رشد به ویژه در دختران است؛ بنابراین تامین انرژی موردنیاز بسیار ضروری است.

وی ادامه داد: میزان انرژی مورد نیاز کودکان مدرسه‌ای، به دلیل تفاوت در اندازه بدن، میزان تحرک و سرعت رشد آنها متفاوت است و هرچه میزان تحرک و فعالیت بدنی دانش آموز بیشتر باشد طبعاً به انرژی بیشتری نیاز دارند. کربوهیدرات‌ها که عمدتاً در نان و غلات وجود دارند و همچنین، چربی‌ها منابع تامین کننده انرژی هستند. در صورتی که انرژی مورد نیاز از این منابع تامین نشود، پروتئین مصرفی که باید صرف رشد و ترمیم بافت‌های بدن شود به مصرف تولید انرژی می‌رسد. هنگامی که به علت کمبود دریافت انرژی منابع پروتئینی صرف تولید انرژی می‌شوند، از وظیفه اصلی خود که رشد سلول و ترمیم بافت‌ها است باز می‌مانند و نهایتاً رشد کودک مختل می‌شود.

وی افزود: برای تامین انرژی موردنیاز کودکان سنین مدرسه باید از گروه نان و غلات مانند نان، برنج و ماکارونی در برنامه غذایی روزانه گنجاندن شود. مصرف بیسکویت و کیک، کلوچه و شیرینی‌هایی از این قبیل که معمولاً به عنوان میان وعده مصرف می‌شوند بخشی از انرژی مورد نیاز کودک را تامین می‌کنند. تقلاتی مانند برنجک و گندم برشته در تامین انرژی روزانه این کودکان نقش دارند. چربی‌ها مانند روغن، کره، خامه، سرشیر نیز در کودکان مدرسه‌ای منبع تامین انرژی هستند و باید در برنامه غذایی روزانه در حد متعادل گنجاندن شود.

ابوالفضلی خاطرنشان کرد: دانش امروز نشان داده است که بسیاری از بیماری‌های دوران بزرگسالی مانند بیماری‌های قلبی عروقی، افزایش فشار خون، بعضی از سرطان‌ها، افزایش چربی خون و دیابت به نحوه تغذیه مرتبط است و چون عادات غذایی از دوران کودکی شکل می‌گیرد بنابراین اصلاح عادات غذایی این دوران می‌تواند از بروز بیماری‌ها در بزرگسالی پیشگیری کند.

این کارشناس تغذیه با اشاره به نقش پروتئین به عنوان یکی دیگر از نیازهای دانش آموزان یادآور شد: پروتئین‌ها مواد مغذی اصلی هر سلول زنده هستند. در ساختمان آنها نه تنها کربن، هیدروژن و اکسیژن وجود دارد، بلکه ازت و گاهی گوگرد نیز موجود می‌باشد. پروتئین‌ها مسئول انجام اعمال گوناگونی هستند. نقش آنها از تشکیل ماده انقباضی عضلات گرفته تا ساختن بعضی از هورمون‌ها، آنزیم‌ها و آنتی‌کورها، تبدیل انرژی شیمیایی به کار و انتقال اکسیژن و هیدروژن متنوع می‌باشد.

وی گفت: پروتئین‌ها بخشی از ترکیبات مواد غذایی هستند که با مقدار مختلف در آنها موجودند. پروتئین‌های دارای منشأ حیوانی کیفیت خوبی دارند. با وجود این بعضی از مواد غذایی گیاهی (حبوبات، غلات، نان و غیره) دارای مقادیر کمی پروتئین هستند که ارزش حیاتی آنها پایین‌تر از پروتئین‌های حیوانی است، اما میزان آنها قابل توجه هستند.

وی گوشت قرمز را منابع غنی از پروتئین دانست و افزود: گوشت‌های گاو و گوسفند صرف نظر از آن که چه قسمتی از بدن حیوان باشد، دارای ویژگی‌های تغذیه‌ای شبیه به هم هستند. مزایای تغذیه‌ای گوشت به غنای پروتئینی آن بستگی دارد (15 تا 20% گوشت، پروتئین است). گوشت غنی از فسفر، آهن و ویتامین‌های گروه B (مخصوصاً B1) است. میزان چربی‌های آن بر حسب نوع حیوان و قسمت بدن به طور قابل توجهی متغیر است. به طور متوسط 170 کیلوکالری برای هر 100 گرم، انرژی تولید می‌کند. ارزش غذایی گوشت قرمز برابر گوشت سفید است. گوشت کاملاً پخته شده همان ارزش گوشت خام یا گوسشتی را دارد که مختصراً پخته شده باشد. اما پختن کامل برای از بین بردن انگل‌ها (مخصوصاً تیا) لازم است.

این کارشناس با اشاره به ویژگی‌های خاص بعضی از گوشت‌های قرمز یادآور شد: گوشت گوسفند اغلب چرب است، حتی وقتی کم چربی‌ترین بخش‌های آنها مصرف شود، گوشت گوساله غنی از نوکلئوپروتئین‌ها است و مصرف خیلی زیاد آن می‌تواند عمل عضلات را مختل کند.

وي توصیه کرد: گوشت‌ها ترجیحاً بهتر است به صورت کباب یا بریان شده مصرف شوند و از گوشت‌های سرخ شده، روغن پرشده، آبگوشت و سس‌های چرب که دارای هضم مشکل هستند، خودداری شود.

ابوالفضل‌ی همچنین توصیه کرد: استفاده از گوشت‌های چرخ شده باید با رعایت احتیاط کافی و به صورت یخ زده و حتی الامکان در منزل انجام و تا دو ساعت بعد نیز مصرف شود و یا اینکه چرخ کردن گوشت توسط فروشنده در مقابل مشتری انجام شده و نیز در دمای 19- درجه فریز شود.

وي با تاکید بر این که گوشت‌ها را نباید به صورت خام مصرف کرد، گفت: برای خرید گوشت حتماً به تازگی و زمان تولید آن دقت کنید و برای نگهداری طولانی مدت از دمای 18- درجه سانتی‌گراد استفاده شود. نگهداری طولانی مدت و کیفیت بهداشتی پایین، ارزش غذایی پروتئین موجود در گوشت را کاهش می‌دهد.

این کارشناس با اشاره به فرآورده‌های امعاء و احشاء، ماکیان و گوشت شکار افزود: امعاء و احشاء، زبان و دل دارای ارزش تغذیه‌ای نزدیک به گوشت هستند.

وي ادامه داد: جگر منبع قابل توجه پروتئین 20 تا 22 درصد، آهن، عناصر کمیاب، فسفر، ویتامین‌های گروه B1, B2, B6, B12 و ویتامین A است. همچنین جگر بره دارای ارزش تغذیه‌ای معادل جگر گاو (غنی‌ترین جگر) است. به همین جهت مصرف یک بار در هفته برای ورزشکاران توصیه می‌شود، اما نباید بیش از یک بار در هفته مصرف شود، چون دارای نوکلئو پروتئین‌ها و کلسترول است.

ابوالفضل‌ی همچنین خاطرنشان کرد: کله پاچه، سیرابی و مغز از نظر بافت عضلانی فقیر، اما غنی از نظر نوکلئو پروتئین‌ها هستند و قابل مقایسه با ارزش تغذیه‌ای جگر نمی‌باشند. بنابراین باید به مقدار کمی مصرف شوند، چون دارای چربی زیاد هستند، خصوصاً در زمان پیش از مسابقات نباید مصرف شوند. همچنین زامبون‌ها و سوسیس‌های خشک که خیلی چرب نیستند، می‌توانند جایگاهی در تغذیه ورزشکاران داشته باشند، ولی سطح پروتئین آنها پایین است.

وي با اشاره به نقش ماکیان به عنوان منبع غنی پروتئین تصریح کرد: گوشت ماکیان دارای ارزش تغذیه‌ای نزدیک به گوشت قرمز است، البته میزان چربی در گروهی از آنها مثل جوجه کیوتو و بوقلمون (6 تا 12 درصد) و در مرغ، غاز و اردک (18 تا 32 درصد) می‌باشد. میزان اسیدهای چرب غیراشباع آنها یکی از نکات مثبت است.

وي گفت: ارزش تغذیه‌ای ماهی مشابه گوشت است. ماهی غنی از پروتئین (15 تا 20 درصد)، فسفر، گوگرد، آهن (آهن کمتری نسبت به گوشت دارد)، مس و ید است، همچنین غنی از ویتامین‌های گروه B می‌باشد. ماهی‌های چرب حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین‌های A و D هستند.

وي افزود: ارزش انرژی‌زایی ماهیها برحسب میزان چربی آنها از 80 تا 200 کیلوکالری برای هر 100 گرم متغیر است، اما در هر حال این چربی‌ها با ارزش هستند، چون دارای اسیدهای چرب با یک پیوند دوگانه و یا چند پیوند دوگانه هستند و در بین اسیدهای چرب دارای چند پیوند دوگانه، اسیدهای چرب امگا-3 وجود دارد. در پخت ماهی نیز باید همان نکات احتیاطی که در مورد گوشت توصیه شده رعایت شود.

وي ضمن بیان خواص غذایی تخم مرغ اظهار کرد: ارزش تغذیه‌ای آن بسیار نزدیک به مواد غذایی است. تخم مرغ حاوی 14 درصد پروتئین است که از نظر کیفیت بهترین بوده و بیشترین تعادل اسیدهای آمینه در بین تمام مواد غذایی را داراست. چربی‌های آن (12 درصد) در زرده تجمع یافته‌اند و سفیده عملاً فاقد چربی است.

این کارشناس تغذیه در پایان گفت: سدیم عمدتاً در سفیده وجود دارد اما آهن، پتاسیم و کلسیم در زرده موجود بوده و مقدار کمی هم در سفیده وجود دارد. زرده همچنین از نظر ویتامین‌ها غنی‌تر است. دو سوم ویتامین‌های B2، B1 و کل ویتامین‌های A و D در زرده وجود دارد. تخم مرغ‌های تازه که دارای تاریخ بسته بندی هستند دارای بیشترین ضمانت برای مصرف می‌باشند. علاوه بر این، تخم مرغ پخته شده به صورت نرم یا سفت، دارای هضم آسان بوده و غذای مناسبی برای زمان تمرین و پیش از مسابقات می‌باشد. پروتئین‌های سفیده تخم مرغ اگر به صورت پخته نباشند، قابل استفاده نیست. تخم مرغ به کار رفته در مخلوط‌های غذایی مثل سوپ‌ها، دسرها، شیرینی‌های سبک (بدون خامه) خوب هضم می‌شوند.