



ماهی را بصورت کبابی، آب پز و بخارپز مصرف کنید

یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه نحوه تهیه ماهی بایستی صحیح باشد گفت: «تهیه ماهی به صورت کبابی و آب پز و بخارپز ارجحیت دارد.»

سلامت نیوز: یک متخصص تغذیه و رژیم درمانی با بیان اینکه نحوه تهیه ماهی بایستی صحیح باشد گفت: «#171؛ تهیه ماهی به صورت کبابی و آب پز و بخارپز ارجحیت دارد.»

دکتر مسعود کیمیایگر در گفت و گو با خبرنگار سلامت نیوز گفت: «#171؛ ماهی یکی از بهترین انواع گوشت و مواد پروتئینی است که چربی و کلسترول پائینی دارد و زمانی که ماهی سرخ می شود مقداری از استخوان ها و تیغ آن هم آب شده و دارای کلسیم بسیار بالایی است همچنین مصرف ماهی منبع غنی از ید است برای کسانی که نمی توانند نمک مصرف کنند.»

وی در ادامه افزود: «#171؛ پروتئین موجود در ماهی یکی از بهترین پروتئین هاست و دارای امگا3 بوده که مصرف آن جایگاه ویژه ای در پیشگیری از بسیاری از بیماری ها از جمله آلزایمر و آرتروز و دردهای مفصلی و بیماری های قلبی و عروقی دارد.»

این متخصص تغذیه و رژیم درمانی گفت: «#171؛ ماهی فواید بسیار زیادی دارد و بایستی نحوه تهیه آن درست باشد و باید سعی شود کمتر به صورت سرخ شده مصرف شود و با مدت زمان کوتاهی سرخ شود و تهیه آن به صورت کبابی و آب پز و بخارپز ارجحیت دارد و نباید به آن نمک زیاد زد چرا که بسیاری از فواید آن از بین می رود و ماهی های نمک سود شده خواص کمتری دارند.»

وی گفت: «#171؛ مصرف ماهی هفته ای 2 بار توصیه می شود و باید بدانیم که ماهی های آزاد از امگا 3 بیشتری برخوردارند و برخی ماهی های پرورشی مثل ماهی قزل آلا هم دارای فواید زیادی است اما نسبت به ماهی های آزاد امگا 3 کمتری دارند ولی ماهی های پرورشی به دلیل اینکه فلزات سنگینی مثل سرب و جیوه و آرسنیک در آنها وجود ندارد استفاده از این ماهی ها نسبت به ماهی های دریای آزاد که ممکن است آلوده به سرب و جیوه و ... باشند، ارجحیت دارند.»