

از خوردن ماهی غفلت نکنید

آیا می دانستید برای سالم ماندن مصرف ماهی به دلیل غنی بودن از ویتامین ها، مواد معدنی و مواد مغذی فراوان می تواند بسیار مفید باشد.



آیا می دانستید برای سالم ماندن مصرف ماهی به دلیل غنی بودن از ویتامین ها، مواد معدنی و مواد مغذی فراوان می تواند بسیار مفید باشد.

ماهی و روغن ماهی باعث افزایش عملکرد سیستم دفاعی بدن می شود. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی برای سلامت استخوان و پوست و همچنین رشد آنها لازم و ضروری است. ماهی هایی که غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ هستند عبارتند از: ماهی تن، ماهی آزاد و ماهی قزل آلا. چنانچه قادر به مصرف ماهی نیستید می توانید هفته ای دو مرتبه از مکمل های روغن ماهی استفاده کنید.

ماهی خطر ابتلا به بیماری های قلبی و سکتة زنان و مردان را کاهش می دهد، بخصوص در آن دسته از افرادی که به دیابت مبتلا هستند. ماهی دارای خاصیت غذایی است که به تمیز شدن خون کمک می کند بنابراین خون به راحتی می تواند به قلب برود و از آن خارج شود.

علاوه بر تمام اینها مصرف ماهی یا روغن ماهی باعث تقویت و بهبود بینایی می شود. ماهی دارای اسید دوکوساهگزونیک (DHA) است که نزدیک سلولهای عصب بینایی چشم تولید می شود و چون مصرف ماهی DHA بیشتری به بدن می رساند، قدرت بینایی تقویت می شود و از آسیب دیدگی چشم جلوگیری می شود. به شما توصیه می کنیم که برای حفظ خاصیت ماهی آن را بیش از حد لازم نپزید.

امگا ۳ چیست؟

با اینکه همه جا صحبت از فواید امگا ۳ در بدن می شود، از رادیو و تلویزیون که در برنامه های خود به تبلیغ تخم مرغ های حاوی امگا ۳ می پردازند گرفته تا مجلاتی که هر روز بر مصرف امگا ۳ تاکید می ورزند، اما کمتر کسی پیدا می شود که بداند امگا ۳ چیست، چه خواصی دارد و در چه منابعی یافت می شود؟ چربی ها انواع مختلفی دارند. براساس پیوند دوگانه به دو نوع اشباع و غیراشباع تقسیم می شوند.

امگا ۳ نوعی چربی غیراشباع مرکب است که در زنجیره اتصالی کربن خود یک گروه کربوکسیل و چندین پیوند دوگانه دارد و خود از سه گروه چربی ALA (آلفا لینولئیک اسید)، EPA (ایکوزاپنتانویک اسید) و DHA (دوکوزاهگزانویک اسید) مشتق می شود. بهترین منبع تامین امگا ۳ ماهی است و مقدار توصیه شده آن دو بار در هفته است. ALA که مهم ترین نوع امگا ۳ است بیش از ماهی در جوانه گندم، گردو و دانه های روغنی (کتان و سویا) یافت می شود، اما دو نوع دیگر فقط در ماهی به ویژه در قزل آلا، ساردین، ماهی تن و آزاد موجود است. چربی امگا ۳ از تشکیل Thromboxan (عامل مهم در لخته شدن خون) جلوگیری می کند و سطح تری گلیسیرید خون را کاهش می دهد.

لذا ماده بسیار مفیدی در جلوگیری از بروز بیماری های عروقی و حملات قلبی به شمار می رود. تاثیر امگا ۳ تنها به سلامت قلب محدود نمی شود بلکه خواص دیگری نیز دارد که اغلب از آن بی اطلاعند. چربی امگا ۳ به ویژه مشتق آن DHA با ایجاد تعادل میان حفظ مقاومت و انعطاف پذیری سلول های پوست باعث تحریک تشکیل کلاژن و بافت هم بند الاستین شده و از خشکی و چروکیدگی و پیری زودرس جلوگیری می کند و همین میزان بروز آکنه و جوش های التهابی در نوجوانان را کاهش می دهد. چربی امگا ۳ همچنین باعث استحکام استخوان ها می شود، عارضه خشکی چشم را که بیماری شایع در سالمندان است کاهش می دهد و بالاخره بروز آلزایمر را به تعویق می اندازد. با توجه به موارد فوق دیگر هیچ جای شکی در خواص امگا ۳ باقی نمی ماند. پس از خوردن ماهی و دانه های روغنی و خشکبار به ویژه بادام زمینی و گردو غافل نشوید.

