

تن ماهی، حداکثر دو بار در هفته

تن، ماهی بزرگی است که کنسرو گوشت آن در اغلب مراکز عرضه مواد غذایی، تازه یا منجمد آن به چشم می‌خورد.



جام جم آنلاین: تن، ماهی بزرگی است که کنسرو گوشت آن در اغلب مراکز عرضه مواد غذایی، تازه یا منجمد آن به چشم می‌خورد. این ماهی گونه‌های مختلفی دارد و امروزه استفاده از کنسرو آن به دلیل سهولت در تهیه و مصرف بسیار مورد توجه خانواده‌هاست.

اما ارزش تغذیه‌ای ماهی تن چه میزان است؟ آیا نوع گونه این ماهی در افزایش کیفیت و ارزش تغذیه‌ای آن تاثیرگذار است؟ چرا برخی کنسروهای تن ارزان و برخی گران‌قیمت هستند؟ چرا برخی قسمت‌های گوشت این ماهی قهوه‌ای رنگ است؟ سطح جیوه در گوشت تن چه میزان است؟

تن، آبی مهاجری است که از اقیانوس هند به دریای عمان و خلیج فارس راه یافته است. این ماهی پروتئین با کیفیتی داشته و به دلیل چرب بودن، کالری بالایی دارد.

چربی تن غیراشباع و از نوع اسیدهای چرب امگا 3 بوده و از همه مهم‌تر کلسترول پایینی دارد. این ماهی حاوی ویتامین‌های B1، B3، B6 و تمامی ویتامین‌های محلول در چربی بوده و املاحی چون سدیم، پتاسیم، فسفر، آهن، روی، سلنیوم، منگنز و مس را داراست.

رنگ گوشت این ماهی برخلاف رنگ سفید ماهی‌های آزاد، صورتی مایل به قرمز بوده و علت آن هم میزان زیاد میوگلوبین (پروتئین محتوی آهن) در عضله است که می‌تواند با افزایش خونرسانی و حمل سریع اکسیژن به بافت‌ها به حرکت سریع ماهی کمک کند بنابراین استفاده از گوشت این ماهی تا حدود زیادی برای تامین آهن بدن نافع است.

ویتامین B6 آن نیز سطح هموسیستئین خون را کاهش و از آسیب به دیواره رگ‌ها پیشگیری می‌کند. این ماهی به دلیل داشتن ویتامین D برای کسانی که در مناطق کم نور زندگی می‌کنند، مفید و فسفر آن برای تقویت حافظه دانش‌آموزانی که کارهای فکری انجام می‌دهند، موثر است.

ماهی تن اگر از دریا صید شود سدیم بالایی داشته و در مقایسه با انواع ماهی‌های پرورشی سالم‌تر و غنی از ید است.

ماهی‌های پرورشی به دلیل آن‌که در تراکم بالا در استخرهای کوچک رشد می‌کنند پرورش‌دهندگان مجبور به استفاده از برخی داروها و مواد ضد عفونی‌کننده، البته در حد مجاز و استاندارد هستند.

متأسفانه برخی افراد غیرمتعهد این مساله را رعایت نکرده و با به‌کارگیری داروهای غیرمجاز در دوزهای بالا موجب ایجاد مسمومیت شیمیایی در گوشت این ماهی‌ها می‌شوند.

گونه‌های ماهی تن

ماهی تن انواع مختلفی چون هوور (مسطقی، خطی، بندری و معمولی) و گیدر، زرده، اسبک و... دارد.

این گونه‌ها به دلیل کیفیت و ارزش تغذیه‌ای متفاوت، قیمت‌های مختلفی داشته و این امر موجب افزایش یا کاهش قیمت کنسرو آن می‌شود.

البته امروزه اغلب کنسروهای تن حاوی گونه هوور یا گیدر هستند که بهترین نوع آن تن گیدر است. معمولاً تشخیص نوع ماهی تن توسط افراد عادی کاری مشکل بوده و تنها کارشناسان این حرفه قادر به شناسایی خواهند بود.

البته بد نیست بدانید گوشت گیدر، ترد، تکه‌ای و روشن‌تر از گونه‌های دیگر است. هوور گوشتی پرخون به رنگ شکلات تیره داشته و اغلب از خلیج فارس صید می‌شود.

گونه تن زرده و اسبک هم کیفیت پایین‌تر و قیمت ارزان‌تری داشته و نسبت به انواع گونه‌ها رنگ تیره‌تر و به طور نسبی مزه‌ای تلخ دارند.

البته این را هم بدانید برخی کارخانه‌های غیرمتعهد گوشت ماهی زرده را با اسمی متفاوت، ولی قیمتی پایین‌تر از محصول اصلی ارائه می‌کنند که با توجه به رنگ و مزه آن می‌توان تا حدودی به کیفیت آن دست یافت.

قسمت‌های قهوه‌ای رنگ گوشت تن ضرر ندارد

ماهی تن شناگری سریع و فعال است و اغلب شنایی بی‌وقفه و طولانی دارد. همین امر موجب تغییر رنگ قسمت‌هایی از گوشت بدن این ماهی به رنگ قهوه‌ای تیره می‌شود. برای درک بیشتر، این ماهی علاوه بر عضلات صورتی در دو طرف بدن درست در زیر پوست، عضلاتی به رنگ قهوه‌ای دارد که به آن عضله تیره گفته می‌شود.

این عضلات چربی بیشتری داشته و هنگام شنای سریع ماهی انرژی کافی را تامین می‌کند. این گوشت به دلیل آن که پرچرب و تلخ مزه بوده و نسبت به تند شدن حساس‌تر، ماندگاری کمتر و طعمی متفاوت با عضلات صورتی رنگ ماهی دارد، اغلب در زمان فراوری از محصول جدا و مصرف آن برای سلامت مضر نخواهد بود.

هشدار، جیوه تن زیاد است

ماهی تن از جمله آبزیانی است که سطح جیوه و دیگر سموم شیمیایی موجود در گوشت آن زیاد است. جیوه، فلزی سنگین و در بدن، حکم ماده‌ای سمی دارد. این عنصر به دلیل تمایل خاص به بافت مغز عامل مهمی در بروز افسردگی، اختلالات روحی، اشکال در تمرکز، سردرد، خستگی، لرزش عضلات، بی‌حسی عمومی و برهم خوردن سوخت و ساز بدن بوده و با تأثیر بر سیستم عصبی مرکزی جنین که بسرعت در حال رشد است منجر به فلج مغزی، عقب‌افتادگی ذهنی و نقایص مادرزادی می‌شود بنابراین این ماهی برای مبتلایان یا افراد مستعد به بیماری‌های مغزی و عصبی، کودکان و مادران باردار محدودیت مصرف دارد.

استفاده این ماهی بیش از دو بار در هفته توصیه نمی‌شود. از مصرف مداوم یک نوع ماهی در طول هفته، ماه یا سال خودداری کنید.

توصیه‌ها:

- ماهی‌های تازه یا منجمد رودخانه‌ای، دریایی یا پرورشی بهتر از ماهی‌های کنسروی هستند.

- کنسرو ماهی تن مملو از نمک است، در نتیجه افراد با فشار خون بالا و مبتلایان به نارسایی کلیوی در مصرف آن محتاط باشند.

- روغن موجود در کنسرو ماهی‌ها از نوع سویا، آفتابگردان، پنبه‌دانه یا زیتون بوده و فاقد روغن ماهی است. در هر حال همه روغن‌ها (چه خوب و چه بد) به یک میزان کالری دارند و چاق‌کننده هستند بنابراین از مصرف روغن کنسروها خودداری کنید.

- میزان هیستیدین در گوشت ماهی تن بالاست. هیستیدین تحت تأثیر یک آنزیم خاص، ماده‌ای آلرژی‌زا به نام هیستامین ترشح می‌کند که میزان آن در عضلات صورتی بیشتر از عضلات تیره‌تر است.

اگر هیستامین در کنسرو تن از حد مجاز بیشتر شود غیرقابل مصرف و مسمومیت‌زا بوده و در صورت مصرف عوارض موقت جلدی، گوارشی، تنفسی و عصبی ایجاد خواهد کرد.

برای پی بردن به وجود هیستامین می‌توان تا حدودی از روش‌های حسی استفاده کرد. ماهی یا کنسرو تن باید طعم و بوی مناسبی داشته، رنگ گوشت آن به صورت یکنواخت و دارای حالت ارتجاعی باشد و حالت اسفنجی در گوشت دیده نشود. در پایان فراموش نکنید کنسرو تن ماهی را 20 دقیقه قبل از مصرف بجوشانید.

فاخره بهبهانی - گروه سلامت