



گوشت ماهی بیشترین درصد پروتئین را در بین گوشت‌ها دارد

گوشت ماهی جزء گوشت‌های سفید بوده و یک منبع غنی از پروتئین به حساب می‌آید به طوری که در مقایسه با انواع گوشت‌ها از نظر کمی بیشترین درصد پروتئین را دارد.

همشهری آنلاین: گوشت ماهی جزء گوشت‌های سفید بوده و یک منبع غنی از پروتئین به حساب می‌آید به طوری که در مقایسه با انواع گوشت‌ها از نظر کمی بیشترین درصد پروتئین را دارد.

به گزارش برنا، لیلا شورورزی کارشناس تغذیه دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور، گفت: گوشت ماهی از نظر کیفی نیز بر خلاف گوشت قرمز دارای بافت پیوندی کمتر و فاقد الاستین است که فقدان آن هنگام تبدیل کلاژن به ژلاتین در زمان پخت باعث می‌شود که پروتئین پخته شده راحت‌تر هضم شود و جذب آن به بیش از 90 درصد برسد.

شورورزی ادامه داد: پروتئین‌های ماهی دارای اسیدهای آمینه ضروری به نسبتی بسیار متناسب با نیازهای بدن انسان است.

وی افزود: پروتئین موجود در میگو نیز کیفیت بالایی داشته و حاوی تمام اسیدهای آمینه ضروری بدن است و به دلیل نداشتن بافت همبند به راحتی هضم و جذب می‌شود.

کارشناس تغذیه دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور خاطرنشان کرد: مقدار چربی ماهی‌ها بسیار متفاوت بوده و از کمتر از یک درصد تا بیش از 30 درصد متغیر بوده و جزو سهل‌الهضم‌ترین چربی‌های حیوانی است.

وی تصریح کرد: در این میان اسیدهای چرب «امگا 3» با خواص و فواید بسیار ارزشمند از همه مهم‌ترند که در ماهی‌های چرب ساکن آب‌های دریایی سرد به میزان فراوان یافت می‌شود.

کارشناس تغذیه دانشکده علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور، با بیان این‌که میگو نیز دارای چربی کمی بوده و چربی‌های آن نیز از نوع غیر اشباع امگا 3 است، توضیح داد: ویتامین‌های گروه B بیشتر در گوشت ماهی وجود ندارند، میگو به دلیل دارا بودن اسید آمینه تربیتوفان فراوان که پیش ماده ویتامین B3 است و مقدار فراوانی از این ویتامین را برای بدن تامین می‌کند.

شورورزی اضافه کرد: ماهی و میگو از نظر وجود مواد معدنی غنی بوده و دارای آهن، ید، کلسیم، فسفر، گوگرد، روی، فلوئور، سلنیوم، منگنز و مس هستند.

وی توصیه کرد: مصرف مداوم و منظم مواد غذایی حاصل از آبزیان به ویژه ماهی و میگو به علت دارا بودن بسیاری از مواد و ترکیبات مهم و اساس موثر در سلامتی انسان در تمامی دوران زندگی و به ویژه در دوران جنینی، کودکی، نوجوانی و کهنسالی از سوی مراجع معتبر علمی و پزشکی جهان مورد تاکید و توصیه است.