



قزل آلا بمب امگا3

وقتي به فصول گرم سال نزديك مي شويم، رغبت افراد به خوردن غذاهاي گرم و پرکالري کم مي شود. ماهي يکي از انواع اين غذاهاست.

جام جم آنلاين: وقتي به فصول گرم سال نزديك مي شويم، رغبت افراد به خوردن غذاهاي گرم و پرکالري کم مي شود. ماهي يکي از انواع اين غذاهاست.

در واقع بسياري از خانواده ها ماهي را يک غذاي زمستاني مي دانند. برخي نيز به دليل آن که طعم و بوي زهم ماهي براي شان ناخوشايند است، هيچگاه از خوردن اين غذاي لذيذ دريايي لذت نمي برند.

وقتي هم که يکي از اعضاي خانواده به خصوص خانم خانه از خوردن اين غذاي پرخاصيت سر باز زند، تکليف بقيه اعضاي خانواده نيز روشن است.

اما لازم است بدانيم که ماهي قزل آلا لذیذترين و محبوبترين ماهي آبهاي سرد است که هم اکنون انواع پرورشي و رودخانه اي آن در بازار ماهي فروشان عرضه مي شود. قزل خالدار، قزل رنگين کمانی، قزل خال قرمز و قزل درياچه خزر انواعي از گونه هاي اين ماهي است.

بد نيست بدانيد قزل خال قرمز مرغوبترين و قزل رنگين کمانی پرفروشترين انواع اين ماهي است. قزل رنگين کمانی به دليل سازش بهتر با محيط از نظر اقتصادي در جايگاه بالايي قرار داشته و هم اکنون به صورت پرورشي تکثير مي شود.

اين ماهي کمي لاغرتر و کم بنيه تر از انواع قزل دريايي است. قزل خال قرمز رودخانه اي نيز کوچکتر و ارزانتر از انواع قزل دريايي است ولي گوشتي بسيار لذیذ و خوش خوراک دارد.

براساس تحقيقاتي که براي نخستين بار در شيراز روي 30 نوع ماهي انجام شد، ماهي قزل آلا بيشترين ميزان امگا-3 را داراست.

اين اسيد چرب، خستگي، درد عضلاني، خشکي و خارش پوست، سردرد، بي خوابي، شکنندگي مو و ناخن ها و عدم تمرکز را کاهش مي دهد و براي التيام بيماري هاي قلبي - عروقي، رماتيسم مفصلي، آسم و کاهش التهاب آرتریت روماتوئيد موثر است و در زنان باردار از طريق گردش خون به جنين رسیده و موجب رشد مغزي و افزايش ضريب هوشي نوزاد مي شود.

قزل آلا به عنوان منبع غني پروتئين، به آساني در دستگاه گوارش هضم و جذب مي شود و تقريباً به طور کامل در بدن به مصرف مي رسد. «روي» 171#& آن در رشد کودکان و در تنظيم بلوغ جنسي نوجوانان تاثير مهمي دارد و مصرف آن در دوران رشد از کوتاهي قد پيشگيري مي کند. بد نيست بدانيم سر و کبد اين ماهي بيشترين ميزان امگا-3 را داراست.

قزل آلا را سرخ نکنيد

بهترين شيوه طبخ قزل آلا قرار دادن آن در فر، کبابي کردن يا بريان کردن آن است. گفته مي شود، ماهي سرخ شده به اندازه چيپس براي سلامت قلب خطرناک است.

ماهي در حين سرخ شدن به ميزان زيادي مواد مغذي و مفيد خود را از دست داده و احتمال بروز امراض قلبي را تا 50 درصد افزايش مي دهد و به دليل جذب روغن موجب اضافه وزن مي شود.

همچنين قزل آلاي پرورشي در مقايسه با انواع رودخانه اي و دريايي، يد کم تري دارد ولي به دليل سطح پايين جيوه، مصرف آن براي خانم هاي باردار، خانم هايي که قصد باردار شدن دارند و کودکان زير 6 سال توصيه مي شود.

فاخره بهبهاني - گروه سلامت