

## مصرف 2 نوبت ماهی در هفته را فراموش نکنید

یک متخصص تغذیه گفت: مصرف ماهی کبابی بر ماهی سرخ کرده ارجحیت دارد اما اگر هنگام سرخ کردن ماهی از روغن‌های جامد استفاده شود، خطر گرفتگی عروق و بیماری‌های قلبی افزایش می‌یابد.



سلامت نیوز : یک متخصص تغذیه گفت: مصرف ماهی کبابی بر ماهی سرخ کرده ارجحیت دارد اما اگر هنگام سرخ کردن ماهی از روغن‌های جامد استفاده شود، خطر گرفتگی عروق و بیماری‌های قلبی افزایش می‌یابد.

دکتر علی کشاورز در گفت و گو با ایسنا ، با بیان اینکه غذاهای دریایی خصوصا ماهی سرشار از امگا - 3 است، گفت: امگا 3 علاوه بر پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی، موجب آرامش اعصاب می‌شود.

وی در ادامه با تاکید بر اینکه ماهی از بهترین منابع پروتئینی مورد نیاز بدن است، گفت: هر چند میزان امگا 3 انواع ماهی متفاوت است ولی ماهی از هر نوع که باشد حاوی مقادیر فراوان امگا 3 است، بنابراین بهتر است ماهی به جای سایر گوشت‌ها حداقل 2 نوبت در هفته مصرف شود.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران بر مصرف لیموترش همراه با ماهی تاکید کرد و گفت: لیمو نه تنها طعم بهتری به ماهی می‌دهد، بلکه ویتامین ث موجود در آن به جذب بهتر آهن موجود در گوشت ماهی کمک می‌کند.

دکتر کشاورز با تاکید بر اهمیت جایگزین کردن گوشت ماهی به جای گوشت قرمز گفت: بر اساس مطالعات انجام شده، افراط در مصرف گوشت قرمز موجب افزایش خطر ابتلا به برخی از انواع سرطان می‌شود.

وی در ادامه یادآور شد: مصرف ماهی کبابی بر ماهی سرخ کرده ارجحیت دارد، ولی اگر هنگام سرخ کردن ماهی از روغن‌های جامد که حاوی ایزومر ترانس بالایی هستند استفاده شود، خطر گرفتگی عروق و بیماری‌های قلبی افزایش می‌یابد.

این متخصص تغذیه گفت: بهتر است همراه با ماهی به جای برنج از سیب زمینی کبابی یا نان سبوس دار استفاده شود. افرادی که مصرف برنج را ترجیح می‌دهند، باید برای تهیه برنج از روغن‌های گیاهی استفاده کنند.

دکتر کشاورز در پایان یادآور شد: برخلاف تمایل عامه مردم به مصرف ماهی خوش نمک و شور، مصرف نمک زیاد همراه با ماهی موجب می‌شود، فرد مصرف کننده نه تنها از فواید مصرف ماهی بهره مند نشود، بلکه در معرض خطر ابتلا به افزایش فشارخون قرار گیرد.