



ماهی را از سبب غذایی حذف نکنید

جنوبی‌ها می‌گویند اگر کسی ماهی جنوب را خورده باشد دیگر ماهی شمال برایش لطفی ندارد، اما شمالی‌ها عقیده دیگری دارند.

جام جم آنلاین: جنوبی‌ها می‌گویند اگر کسی ماهی جنوب را خورده باشد دیگر ماهی شمال برایش لطفی ندارد، اما شمالی‌ها عقیده دیگری دارند.

آنها می‌گویند ماهی جنوب به خاطر بوی زهمی که دارد، دلچسب نیست. اما کدام یک درست می‌گویند؟ پاسخ این سوال پیچیده نیست.

بوی ماهی به ذائقه افراد بستگی دارد و اغلب کسانی که مرتب ماهی می‌خورند دیگر طعم و بو برایشان ملاک سنجش و ارزش نیست و ماهی را فقط برای کسب مواد مغذی‌اش مصرف می‌کنند.

تحقیقات نشان داده است استان‌هایی که در مجاورت دریا قرار دارد از مصرف‌کنندگان اصلی آبزیان محسوب می‌شود. در بین استان‌های شمالی کشور گیلان، مازندران و گلستان و در میان استان‌های جنوبی بوشهر، هرمزگان و خوزستان قهارترین ماهیخواران کشور شناخته شده‌اند.

اما چرا سرانه مصرف ماهی در کشور پایین است؟ پاسخ این سوال هم ساده است. از آنجا که خوردن ماهی به دلیل داشتن استخوان‌ها و تیغ‌های ریز و درشت برای کودکان و سالمندان آسان نیست و به دلیل بوی زهم، ذائقه ایرانی آن را نمی‌پسندد و از همه مهم‌تر در مقایسه با گوشت مرغ قیمت بالاتری دارد، بیشتر خانواده‌ها ترجیح می‌دهند آن را از سبب خرید خانوار حذف کنند.

اما باید بدانید و آگاه باشید ماهی از نظر ویژگی‌های تغذیه‌ای با مرغ و گوشت قرمز قابل مقایسه نیست و مصرف دو تا سه بار آن در هفته توصیه می‌شود، اما درمیان ماهی‌های آزاد و پرورشی، پرچرب و کم‌چرب و ماهی‌های شمال و جنوب کدام یک مناسب‌تر است؟

خانم‌های باردار ماهی آزاد نخورند

گونه‌های مختلف ماهی‌هایی که آزادانه در دریا رشد کرده و از املاح دریا و موجودات ریز به نام فیتوپلانکتون‌ها تغذیه می‌کنند در مقایسه با ماهی‌های پرورشی که در حوضچه‌ها محبوس و با مواد مصنوعی تغذیه می‌شود، امگا-3 بیشتری داشته و ریزمغذی‌ها و کیفیت پروتئینی بالاتری دارد، اما موضوع مهم آن‌که آب دریا به دلیل آلودگی‌های محیطی حاوی میزان بالای جیوه و سمومی است که براحتی وارد گوشت ماهی می‌شود و مصرف زیاد و مستمر آن برای نوزاد خانم‌های شیرده و جنین زنان باردار و همچنین بیماران مبتلا به ناراحتی‌های عصبی و افسردگی موجب تضعیف سیستم عصبی بدن می‌شود.

ماهی پرورشی را از اماکن معتبر خریداری کنید

اما چرا گوشت برخی ماهی‌های پرورشی بوی خزه یا لجن می‌دهد؟ بیشتر ماهی‌های پرورشی در تراکم بالا و در استخرهای کوچک رشد می‌کنند.

این مکان‌ها باید از سوی پرورش‌دهندگان با ترکیبات خاصی ضدعفونی شود تا انگل‌های بیماری‌زا نابود و محیط استخرکاری از خزه و ترکیبات نامطبوع شود، حال اگر به بهداشت این محیط رسیدگی نشود بتدریج محیط زندگی ماهی آلوده و متعفن شده و به دلیل آن‌که بافت ماهی چرب و تغذیه آن از آب صورت می‌گیرد، بتدریج گوشت آن بدبو می‌شود. البته این را هم بدانید مصرف بیش از حد داروها و مواد شیمیایی، گوشت ماهی‌های پرورشی را مسموم و غیرقابل مصرف می‌کند.

ماهی‌های پرچرب غنی از امگا-3 و ویتامین D

برخی ماهی‌ها بوی زهم می‌دهند و به دلیل آن‌که ذائقه خانواده‌های ایرانی آن را نمی‌پسندد، از سبب غذایی خانوار حذف می‌شود، اما باید بدانید ماهی‌هایی که بوی زهم می‌دهد اغلب پرچرب بوده و غنی از اسیدهای چرب امگا-3 است.

این ماهی‌ها با توجه به نوع تغذیه و وجود اسیدآمینه‌ای به نام بیوژن (عامل ایجاد بوی ماهی) و به دلیل چربی غیراشباع بالا در

گوشتشان بوی آب دریا، خزه یا جلبک‌ها را در خود نگه داشته و این همان عاملی است که موجب بوی زهم ماهی می‌شود.

پس اگر به فروشگاه شیلات رفتید و انواعی از ماهی‌های بدبوی جنوب یا اقیانوسیه به شما معرفی شد، بدانید سرشار از امگا-3، ید، سدیم و ویتامین D است، قابلیت هضم راحتی دارد، درمقایسه با سایرگوشت ماکیان بافت پیوندی تردتری داشته، راحت‌تر هضم می‌شود و مصرف آن برای سالمندانی که مشکلات گوارشی دارند، مفید و به دلیل ید فراوان برای تنظیم ترشح غده تیروئید موثر است.

اگرهم تمایل به خرید ماهی شمال دارید، آگاه باشید انواع پرچرب آن علاوه بر امگا-3، سرشار از کلسیم و فسفر بوده و بخصوص انواع ماهی‌های ریزی همچون کیلکا و ساردین که به همراه پوست و استخوان مصرف می‌شود، در دوران یائسگی و بلوغ که نیاز بدن به جذب کلسیم بیشتر می‌شود مفید است.

پژوهشگران دانشگاه هاروارد دریافته‌اند سطح جیوه و دیگرسموم شیمیایی در گوشت ماهی‌های ریزجته پایین‌تر از ماهی‌های بزرگجته است. بنابراین بچه‌های زیر 12 سال و خانم‌ها در دوران بارداری و شیردهی برای مصرف بیشتر ماهی و جذب کمتر جیوه بهتر است هفته‌ای دو وعده از ماهی‌های ریزجته و میگو به صورت پخته میل کرده و از مصرف ماهی‌های بزرگ و شکاری خودداری کنند.

ماهی‌های اقیانوسیه به باروری مردان کمک می‌کند

یک بررسی جدید نشان داده است اسید دکوزوهگزانویک یا DHA - که نوعی اسید چرب امگا-3 است و میزان آن در ماهی آب‌های سرد اقیانوسیه و جلبک‌ها بالاست - برای رشد سلول‌های مغز، چشم و باروری اسپرم مردان مفید است. طبق این بررسی، DHA درتشکیل ساختاری به نام آکروزوم نقش دارد.

آکروزوم ساختاری در سر اسپرم است که درون آن آنزیم‌های تجزیه‌کننده لایه‌های بیرونی تخمک وجود دارد و امکان واردشدن اسپرم به تخمک و لقاح را فراهم می‌کند که اگر این ساختار و آنزیم آن به دلیل کمبود اسیدهای چرب امگا-3 دچار نقصان شود، احتمال ناباروری مردان را افزایش خواهد داد.

میگو گران اما پرخاصیت

می‌گویند میگو نوعی آبی خوش‌خوراک است، اما هرکسی طعم آن را نمی‌پسندد. البته اگر با آرد و ادویه‌جات طعم‌دارشود تا حدودی دلچسب می‌شود.

این آبی در مقایسه با گوشت‌قرمز و مرغ کالری کمتری دارد و پروتئین آن حاوی تمام اسیدهای آمینه ضروری برای رشد است.

گوشت آن راحت هضم می‌شود و علاوه بر اسید چرب امگا-3 منبع غنی از ویتامین‌های E، A، B12 و D است و سلنیوم عنصر منحصر به فرد آن است که مانع آسیب به سلول‌ها شده و از تکثیر تومورهای سرطانی به طرز چشمگیری جلوگیری می‌کند و با افزایش اسپرم‌های طبیعی به رفع اختلالات ناباروری مردان کمک می‌کند.

البته باید بدانید میگو نسبت به سایر آبیان کلسترول بالایی دارد و به دلیل موادپروتئینی برای مبتلایان به نقرس و اسیداوریک بالا محدودیت مصرف دارد.

بد نیست بدانید #171«لاسترا؛ که گاهی با نام آن در ماهی‌فروشی‌ها یا رستوران‌های مدرن مواجه می‌شویم، نوعی شاه‌میگوست که ساختمان و شکل بدن آن مانند میگو، اما جته درشت‌تری داشته و تنومندتر از خرچنگ است.

گران‌ترین و مدرن‌ترین آبی بوده و اغلب به صورت زنده عرضه می‌شود و خواص آن با گوشت میگو برابری می‌کند.

تازه یا منجمد، ماهی بخورید

اگر قصد خرید ماهی‌های جنوب را دارید حتما آنها را به صورت منجمد و در بسته‌بندی‌های بهداشتی که دارای تاریخ صید و مصرف است، انتخاب کنید. در صورت خرید ماهی تازه شمال هم بلافاصله محتویات شکم و آبشش‌های آن را تخلیه کنید و به یاد داشته باشید ماهی‌هایی که به صورت شکم‌پر نگهداری می‌شود، می‌تواند با تولید ماده‌ای حساسیت‌زا به نام هیستامین برای مصرف‌کننده مخاطره‌آمیز شود.

