

ماهی های چرب بهترند

اصولا ماهی‌ها منابع بسیار خوبی از چربی امگا-3 هستند و ماهی آزاد دریای خزر نیز از مهم‌ترین منابع غذایی آن به حساب می‌آید...



اصولا ماهی‌ها منابع بسیار خوبی از چربی امگا-3 هستند و ماهی آزاد دریای خزر نیز از مهم‌ترین منابع غذایی آن به حساب می‌آید. شما می‌توانید به جای مصرف کپسول‌های حاوی امگا3 (کپسول روغن ماهی) از خود ماهی استفاده کنید، زیرا ماهی، منبع طبیعی این چربی‌ها محسوب می‌شود و برای سلامتی بدن مفیدتر است. امگا3 جزو اسیدهای چرب مفید و مورد نیاز بدن است که فواید بسیاری را به همراه دارد، مثلا خانم‌هایی که در دوران بارداری، یک تا دو بار در هفته ماهی مصرف می‌کنند، در مقایسه با خانم‌های بارداری که ماهی را در برنامه غذایی هفتگی خود قرار نداده‌اند، بچه‌هایی با ضریب هوشی بالاتر به دنیا می‌آورند، البته به شرطی که ماهی فاقد آلودگی جیوه باشد. در عین حال، افرادی که در برنامه غذایی هفتگی‌شان ماهی آزاد را به عنوان غذایی ثابت مصرف می‌کنند، 50 درصد کمتر از افرادی که ماهی نمی‌خورند دچار حملات قلبی می‌شوند. حتی تحقیقات نشان داده‌اند که افراد مبتلا به التهابات مفصلی مثل روماتیسم، با مصرف ماهی آزاد شاهد کاهش چشمگیر التهابات بوده‌اند، طوری که نیاز به مصرف کورتون در این بیماران به میزان قابل‌ملاحظه‌ای کم می‌شود. اما سوال اینجا است که ماهی‌های چرب (مانند ماهی آزاد)، چه تفاوتی با سایر ماهی‌ها دارند؟ در پاسخ باید گفت که ماهی‌ها به دو دسته چرب و معمولی تقسیم می‌شوند. در ماهی‌های چرب، چربی (امگا3) در تمام قسمت‌های گوشت و اندام ماهی پخش شده است، اما در سایر ماهی‌ها، این چربی اغلب در کبد (جگر) تجمع یافته و به این دلیل است که ماهی‌های چرب اهمیت بیشتری پیدا می‌کنند. اما نکته بسیار مهمی که باید به آن اشاره کنم، طریقه طبخ این ماهی‌ها است. متأسفانه اکثر خانواده‌ها ماهی را در روغن فراوان سرخ می‌کنند و این در حالی است که همین ماهی آزاد که منبع بسیار خوبی از امگا3 محسوب می‌شود و نقش مهمی را در جلوگیری از تصلب شرایین (سخت شدن دیواره ی رگ‌ها) ایفا می‌کند، با سرخ شدن، نه تنها خواص خود را تا حد زیادی از دست می‌دهد، بلکه با نفوذ روغن سرخ شده به عمق گوشت ماهی، خطر سکت‌های قلبی و مشکلات قلبی-عروقی افزایش می‌یابد و اینجاست که مصرف ماهی آزاد نقشی در پیشگیری از بیماری‌های قلبی و عروقی نخواهد داشت. از این رو، بهترین روش برای طبخ ماهی آزاد، شیوه ی کبابی کردن، بخارپز کردن و گریل کردن است. در ضمن، بسیاری از خانواده‌ها با این مشکل مواجه‌اند که فرزندانشان از خوردن ماهی امتناع می‌کنند و متأسفانه این بچه‌ها در دوران بزرگسالی با کمبود امگا3 و مشکلات ناشی از آن روبه‌رو می‌شوند. برای حل این مشکل توصیه می‌شود که خانواده‌ها با استفاده از تغییر شیوه‌های طبخ، ذایقه بچه‌ها را به مصرف ماهی عادت دهند و کودکان خود را از همان دوران طفولیت به خوردن ماهی تشویق کنند. دکتر محمدرضا وفا - متخصص تغذیه و رژیم‌درمانی