



## ماهی، این خوراکی خوشمزه و سالم

یکی از کم کالسترولترین خوراکی ها ماهی ها هستند...

یکی از کم کالسترولترین خوراکی ها ماهی ها هستند، ماهی ها علاوه بر خوشمزه‌گی می‌توانند شما را به سوی سلامتی سوق دهند. حال در این بین سوالاتی برای مصرف کننده‌ها پیش می‌آید که 171#& سلامتی نیوز&؛ با همراهی تن ماهی 171#&؛شیدان&؛ که این سوالات پاسخ می‌دهد.

### اندازه ماهی مناسب برای مصرف چقدر است؟

به گونه ماهی بستگی دارد برای مثال هک به طور معمول در بازار بین 20 تا 27 سانتی متر که بنابر محل صید متفاوت است. ماهی ساردین باید از 11 سانت بلند تر باشد تا اجازه فروش داشته باشد.

### چه چیزی باعث تمایز ماهی روغنی می‌شود؟

به دلیل رنگ گوشتشان در نگاه اول،

آیا این درست است که با سن و وزن بیشتر ماهی چربی آن بیشتر می‌شود؟

نه لزوماً 15% وزن جسته ماهی آنگولا چربی است در حالی که مار ماهی با وجود این که بسیار بزرگ است فقط 11% چربی دارد.

### چگونه می‌توان تازگی ماهی را تشخیص داد؟

با تجزیه و تحلیل حواس دیدن، بوئیدن و دانش خودمان، تغییرات ماهی مثل ظاهر و رنگ و بو بعد از صید.

### ماهی تازه چه بوئی می‌دهد؟

این بو در گونه‌های مختلف اندکی متفاوت است ولی همیشه باید بوی تازه گیاهان دریایی را بدهد. به هر حال ماهی که بوی تند می‌دهد فاسد شده است.

### ماهی تازه چگونه باید به بازار ارائه شود؟

ماهی تازه باید کاملاً با یخ پوشیده شود و محوطه فروش آن جدا شود و سطوح غیر آلوده و تمیز نگهداری شود تا آب ناشی از ذوب یخ به راحتی از آن جدا شود. ماهی‌های تقسیم یا قطعه شده باید

در محفظه‌هایی نگاه داری شوند که توسط مواد ضد رطوبت از تماس مستقیم آن‌ها با یخ جلوگیری شود.

### خصوصیات کلی ماهی تازه چیست؟

باید تمیز، براق و نرم باشد و دارای پوستی مرطوب و بدون رنگ‌های غیر عادی باشد. ماهی‌هایی که دارای رنگ تیره یا مات و گوشت خشک یا زبر و رگه‌های رنگی غیر عادی به خصوص در قسمت

میانی هستند و یا براق نیستند، غیر قابل استفاده می‌باشد.

### ماهی تازه چگونه از آب شش‌های آن قابل شناسایی است؟

ماهی تازه باید دارای آبشش‌های قرمز رنگ، جدا، تمیز و بدون بوی گل باشد ماهی‌هایی که رنگ آبشش‌های آنها قرمز تیره یا قهوه‌ای مات باشد لبه‌های به هم چسبیده همراه با بوی گل داشته

باشند تازه نیستند.

### چشمان ماهی تازه باید چه شکلی داشته باشند؟

چشمان آن باید درخشان، تمیز، مرطوب، برجسته با مردمک‌های محراب باشند.

چشمان هرچند بیشتر فرو رفته باشند ماهی کهنه‌تر است و این مسئله با سفیدی چشم و بوی آزار دهنده گل بیشتر خود را نشان می‌دهد.

### ظاهر گوشت تازه ماهی به چه صورت می‌باشد؟

گوشت ماهی باید سخت و ارتجاعی باشد و به سختی به تیغه آن چسبیده باشد. وقتی با انگشت بر روی آن فشار می‌آوریم جای آن نماند و خون لابه‌لای ستون فقرات آن قرمز و شفاف باشد.

### مشتری چه اطلاعاتی باید داشته باشد؟

اطلاعات لازم برای هر مصرف کننده به شرح زیر می‌باشد: شماره R-S-1 یا مجوز:

نام: منطقه سید یا پرورش :

محل زندگی :

نام:

نام تجاری:

نام علمی:

نحوه اراده یا در مان:

روش تولید:

وزن خالص:

### هدف از منجمد کردن ماهی چیست؟

به منظور استفاده از محصولات بعد از چندین ماه و حفظ و خواص ماهی پس از ذوب شدن ، آن را منجمد می کنند. انجماد ماهی باعث جلوگیری از فاسد شدن آن می شود زیرا جانوران ریز و میکروسکوپی در دمای زیر 18 درجه سانتی گراد رشد و نمو نمی کنند و سرعت واکنش های شیمیایی ماهی در این دما به حداقل می رسد.

ماهی منجمد چگونه در منزل نگهداری می شود؟ برای جلوگیری از خشک کردن باید از تماس مستقیم آن با هوا جلوگیری کرد و آن را در بسته های غیر قابل نفوذ نگاه داشت. دمای نگهداری آن باید زیر 18 درجه سانتی گراد باشد.

### روند فرا انجماد چیست؟

این روند در اعماق دریا یا نزدیک ناحیه صید یا پس از آن انجام می شود و ماهی را در کمتر از 2 ساعت به زیر 5 درجه سانتی گراد می رسانند که در نهایت در 20-35 درجه سانتی گراد تشبیت می شود.

### روند فرا انجماد چه فوایدی برای ماهی دارد؟

به علت طولانی بودن مدت نگهداری محصولات دریایی ، این امر باعث بیشترین ضمانت برای مصرف کننده می شود.

### چرا ماهی بسته بندی شده بیشتر ترجیح داده می شود؟

چون به صورت طبیعی قسمتهای غیر خوراکی آن جدا می شود و مشتری فقط برای قسمت های خوراکی هزینه می کند از طرفی در همه فصل های سال در بازار موجود است و قیمت آن در سراسر سال ثابت می باشد.

ماهی بسته بندی تا چه مدت طعم خود را حفظ می کند؟ ماهی را تا چندین ماه می توان در یخچال نگهداری کرد. از این رو نیازی به دور ریختن ماهی قبل از امتحان کردن آن پس از این مدت نیست.

### چرا مصرف ماهی بسته بندی آسانتر است؟

زیرا از قبل پاک شده و آماده طبخ می باشد (تبخ آن گرفته و گاهی نیم پز می شود)

وقتی مشتری ماهی بسته بندی می خرد توجه به چه نکاتی لازم است؟

اگر ماهی به صورت فله ای خریداری شود ، باید از خرید ماهی هایی که کاملاً یخ زده نیست اجتناب کرد. در بقیه موارد ، بسته بندی باید سالم باشد ، خوردگی و یخ نداشته باشد ، ماهی باید همیشه رنگ طبیعی خود را حفظ کند.

### برای نگهداری هر چه بهتر غذاهای زنجیره (منجمد) چه باید کرد؟

بهتر این محصولات آخرین خرید پیش از خروج فروشگاه باشد و اگر حجم خرید زیاد باشد به علت این که بسته ها به مرور سرمای خود را از دست می دهند بهتر است در کمتر از 1 ساعت به یخچال منتقل شوند.

### اگر پس از خرید محصولات بسته بندی شده دیر به خانه برسیم چه باید کرد؟

در این صورت استفاده از کیسه های عایق برای ثابت نگاه داشتن دمای بسته ها به شدت توصیه می شود.

### تفاوت میان کنسرو شده ، دودی نمک سود چیست؟

هدف هر سه فرآیند یک چیز است: حفظ خواص ماهی. در ماهی دودی و نمک سود استفاده از دو عامل دود و نمک و در ماهی کنسرو شده تخلیه هوا که رشد میکروبیهای هوازی را مختل می کند ، سبب این امر می شود.

### فرآیند شور کردن چیست؟

شامل شستن ماهی ها با محلول نمک و آب می شود که مثل روشهای فوق به منظور حفظ خواص ماهی انجام می شود.

### فرآیند دودی کردن ماهی چگونه است؟

این کار پس از شور کردن ماهی به روش فوق و سپس دود اندود کردن ماهی با چوب بدون صمغ انجام می شود. عمل شور کردن با ترکیب دود طعم ، بو و رنگ ماهی را تغییر می دهد و خشک کردن آن نیز باعث تغییر بافت ماهی می شود.

### چرا ماهی خشک می شود؟

این روش نگهداری با گذاشتن ماهی زیر نور آفتاب و تهویه همزمان هوا انجام می شود که سبب خروج رطوبت و جلوگیری از رشد باکتری ها می شود.

### ماهی به چند روش طبخ می شود؟

آب پز ، کباب پز ، همراه با سس ، سوخاری و یا توسط مایکروفر.

### چه نوع ماهی برای آب پز کردن مناسب تر است؟

ماهی های بزرگتر برای این کار مناسب تر هستند.

چه نوع ماهی برای پخت در مایکروفر مناسب تر است؟ ماهی هایی با بافت گوشتی فشرده تر در سایز های متوسط یا بزرگ.

بخار پز کردن ماهی چه فوایدی دارد؟

این یکی از روشهای متداول به دلیل عدم استفاده از روغن می باشد که طعم طبیعی ماهی را حفظ می کند کالری غذا نیز به مراتب کمتر از موقعی است که با روغن یا سس طبخ می شود.

### آیا هضم ماهی آسان است؟

ماهی غذایی است که به سهولت هضم می شود زیرا گوشت آن سرشار از پروتئین و چربی های مفید مواد معدنی ، ویتامین و آنزیم هایی است که هضم غذا را آسان تر می کند و کالری بسیار کمی دارد. و همه اینها باعث سهولت در روند متابولیسم بدن انسان می شود.

### مواد مغذی ماهی کدامند؟

ماهی دارای مقدار زیادی ویتامین های A و D و همچنین E می باشد منبع سرشار ویتامین های گروه D به شمار می رود. درصد پتاسیم و سدیم آن نیز قابل توجه می باشد.