



آیا مصرف ماهی تیلاپیا به سلامت قلب کمک می‌کند؟

باید پرورش ماهی را به روش درست انجام داد و حیوانات را با خوراک مناسب تغذیه نمود. حیوانات همان چیزی می‌شوند که می‌خورند و ما هم همان چیزی می‌شویم که می‌خوریم.

همشهری آنلین: باید پرورش ماهی را به روش درست انجام داد و حیوانات را با خوراک مناسب تغذیه نمود. حیوانات همان چیزی می‌شوند که می‌خورند و ما هم همان چیزی می‌شویم که می‌خوریم. مطالعات نشان داده است که این ماهی پرورشی میزان بالایی اسید چرب امگا 6 دارد.

ماهی پرورشی پرترفدار به نام تیلاپیلا یا تیلاپیا (Tilapia)، ممکن است به علت سطح پایین اسید چرب امگا 3 و میزان بالای اسید چرب امگا 6 به قلب شما آسیب بزند. تحقیقات جدید نشان داده‌اند که این ترکیب به ویژه برای بیمارانی که مشکلات قلبی، آرتروز، آسم و دیگر بیماری‌های مربوط به التهاب بیش از حد دارند، مضر است.

اگر شما جزء جمعیت آسیب‌پذیری چون بیماران قلبی هستید، لازم است که در مورد آنچه می‌خورید بسیار دقیق باشید. منظور از آنچه می‌خورید، شامل همه چیز است. ولی وقتی نوبت به ماهی می‌رسد، مهم‌ترین کاری که می‌توانید برای قلب خود انجام دهید، این است که نوع مناسب ماهی را مصرف کنید و یا از روغن ماهی رژیمی استفاده نمایید. شواهدی وجود دارد که نشان می‌دهند شما با خوردن نوع نامناسب ماهی به خود آسیب می‌زنید و تیلاپیلا نیز در گروه ماهی‌های نامناسب قرار دارد.

البته ممکن است این برای همه مشکل‌ساز نباشد. یعنی خوردن تیلاپیلا بیش از خوردن همبرگر برای افراد عادی مشکل ایجاد نمی‌کند.

سخنگوی انجمن رژیم درمانی آمریکا در مورد توزیع‌کنندگان گفت: این صنعت باید راه‌های پرورش ماهی را اصلاح نماید. ایده کلی پرورش ماهی خوب است، ولی در این صنعت برای تغذیه ماهی از غذاهای ارزان استفاده می‌شود تا قیمت ماهی پایین نگه داشته شود و این مسئله تأثیر بدی روی کیفیت تغذیه‌ای ماهی می‌گذارد.

محققان مصرف دو وعده ماهی در هفته را توصیه می‌کنند که بهتر است از ماهی‌های چرب از قبیل سالمون استفاده شود. اولین دلیل آن افزایش اسیدهای چرب امگا 3 است.

ماهی پرورشی پرترفدار به نام تیلاپیلا یا تیلاپیا (Tilapia)، ممکن است به علت سطح پایین اسید چرب امگا 3 و میزان بالای اسید چرب امگا 6 به قلب شما آسیب بزند.

اما هیچ کس به تأثیرات تغذیه‌ای ماهی پرورشی که به طور انفجاری افزایش می‌یابد توجهی نکرده است (ماهی‌های پرورشی 9/2 درصد افزایش سالانه دارند اما ماهی‌های دریایی 1/4 درصد در سال افزایش می‌یابند). به ویژه تیلاپیلا ارزان‌قیمت از نظر محبوبیت، رشد روزافزون دارد.

در این مطالعه از کروماتوگرافی گازی برای تجزیه و تحلیل اسیدهای چرب 30 نوع ماهی پرورشی و دریایی پر مصرف استفاده شد. قزل‌آلای پرورشی و سالمون دریای آتلانتیک میزان مناسبی از اسید چرب امگا 3 در مقابل اسید چرب امگا 6 داشت. در مقابل تیلاپیلا پرورشی نسبت ناسالمی از این اسیدهای چرب داشت.

محققان مصرف ماهی دریایی را توصیه می‌کنند. سالمون وحشی و حتی کنسرو سالمون وحشی، میزان بالایی امگا 3 دارد و منبع عالی پروتئین است.

بهتر است بر ماهی‌های سرد آبی از قبیل سالمون، قزل‌آلای رنگین‌کمانی، ساردین، تون و ماهی کولی که همگی اسیدهای چرب سالم دارند تأکید شود.