

## ماهی بخورید تا قلبی سالم‌تر داشته باشید

اسیدهای چرب امگا۳ موجود در ماهی برای قلبتان بسیار مفید است. اگر دوست دارید با فواید بینظیر خوردن ماهی برای سلامتی‌تان آشنا شوید، با ما همراه باشید.



اسیدهای چرب امگا۳ موجود در ماهی برای قلبتان بسیار مفید است. اگر دوست دارید با فواید بینظیر خوردن ماهی برای سلامتی‌تان آشنا شوید، با ما همراه باشید.

به نقل از سایت مردمان؛ اگر نگران بیماری‌های قلبی هستید، خوردن یک تا دو وعده ماهی در هفته می‌تواند خطر مرگ از حملات قلبی را برایتان پایین بیاورد. خیلی وقت است که پزشکان متوجه شده‌اند که چربی‌های غیراشباع موجود در ماهی که اسیدهای چرب امگا۳ نامیده می‌شوند، خطر مرگ از بیماری قلبی را کاهش می‌دهند. سالهاست که انجمن قلب در امریکا مصرف حداقل دو بار در هفته غذاهای حاوی امگا۳ موجود در ماهی را برای عموم مردم توصیه می‌کند.

اما برخی هنوز نگران جیوه و سایر آلاینده‌های موجود در ماهی هستند و می‌ترسند خطر آن بیشتر از فایده‌اش باشد. اما اگر به دنبال قلب سالم‌تری هستید، باید بدانید که مزایای خوردن ماهی بر مضرات آن غلبه می‌کند. در زیر به شما می‌گوییم چطور این نگرانی‌ها را با افزودن مقدار سالمی از ماهی به برنامه‌غذایی خود، متعادل کنید.

اسیدهای چرب امگا۳ چه هستند و چرا برای قلب فایده دارند؟

ماهی حاوی اسیدهای چرب غیراشباع هستند که وقتی جایگزین اسیدهای چرب اشباعی که در گوشت قرمز وجود دارند شود، کلسترول شما را پایین خواهند آورد. اما موادمغذی اصلی، اسیدهای چرب امگا۳ موجود در ماهی هستند. اسیدهای چرب امگا۳ نوعی چربی غیراشباع هستند که گفته می‌شود التهابات درون بدن را کاهش می‌دهند. التهابات بدن می‌توانند به رگ‌های خونی آسیب رسانده و منجر به بیماری‌های قلبی شوند.

اسیدهای چرب امگا۳ می‌توانند تری‌گلیسیرید را پایین آورده، فشارخون را کاهش دهند، از لخته شدن خون جلوگیری کنند، سیستم‌ایمنی بدن را تقویت کرده و علائم آرتروز را بهبود بخشند؛ در کودکان نیز توانایی یادگیری را بالا می‌برند. خوردن یک تا دو وعده ماهی در هفته، مخصوصاً ماهی‌هایی که سرشار از اسیدهای چرب امگا۳ هستند، خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی، مخصوصاً مرگ‌های ناگهانی ناشی از مشکلات قلبی را کاهش می‌دهند.

آیا نوع ماهی که می‌خورید اهمیت دارد؟

ماهی‌های چرب مثل سالمون، شاه‌ماهی و به مقدار کمتر ماهی تن، بیشترین میزان اسیدهای چرب امگا۳ را دارا هستند و در نتیجه بیشتری فایده را می‌توانند برایتان به دنبال داشته باشند اما بسیاری از انواع دیگر غذاهای دریایی نیز حاوی مقادیر کمتر از این اسیدهای چرب هستند.

بیشتر ماهی‌های آب‌های شیرین به نسبت ماهی‌های آب‌های شور، مقدار کمتری اسیدهای چرب امگا۳ دارند.

آیا نوع خاصی از ماهی هست که باید از خوردن آن پرهیز کنید؟

بعضی از ماهی‌ها مثل تیلاپیا و گربه‌ماهی بخاطر محتوای بالاتری از اسیدهای چرب ناسالم که در خود دارند، خیلی برای قلب سالم نیستند. به خاطر داشته باشید که هر ماهی باتوجه به نحوه پخت و آماده‌سازی آن می‌تواند ناسالم شود. بعنوان مثال، کباب کردن و پختن ماهی نسبت به سرخ کردن روش پخت سالم‌تری محسوب می‌شود.

بعضی محققان نیز نگران مصرف ماهی‌هایی هستند که به صورت پرورشی تولید می‌شوند. آنها تصور می‌کنند که آنتی‌بیوتیک‌ها، مواد ضدآفت و سایر مواد شیمیایی که برای بزرگ کردن ماهی‌های پرورشی استفاده می‌شوند می‌تواند تأثیرات

مخربی بر مردم داشته باشند.

چه میزان ماهی باید مصرف کرد؟

برای افراد بزرگسال، مصرف حداقل دو وعده در هفته از ماهی‌های سرشار از امگا ۳ توصیه می‌شود. یک وعده غذایی از ماهی حدود ۸۵ گرم می‌باشد. زنان باردار یا آنهایی که تصمیم به بچه‌دار شدن دارند و بچه‌های زیر ۱۲ سال می‌بایست مصرف ماهی را محدود کنند زیرا بیشتر در معرض آسیب از سموم موجود در آن هستند.

آیا آلودگی جیوه بر فوایدی که ماهی برای سلامتی دارد غلبه می‌کند؟

خطر مصرف بالای جیوه یا سایر آلاینده‌های موجود در ماهی به طور کلی از فوایدی که اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی برای سلامتی دارند بیشتر است. نوع اصلی سمومی که در ماهی یافت می‌شود، جیوه، دیوکسین‌ها و بی‌فنیل‌های پلی‌کلرینه می‌باشد. میزان سموم به نوع ماهی و نحوه تولید آن بستگی دارد.

جیوه به مقدار کم در محیط زیست وجود دارد. اما آلودگی صنعتی می‌تواند موجب انباشته شدن جیوه در رودخانه‌ها، دریاچه‌ها و اقیانوس‌ها شود که بعد در غذاهایی که ماهی‌ها در دریا از آنها تغذیه می‌شوند پیدا می‌شود. وقتی ماهی این غذاها را می‌خورد، در بدن او تولید جیوه می‌کند.

ماهی‌های بزرگ که در زنجیره غذایی بالاتر هستند -- مثل کوسه، شمشیرماهی و شاه‌ماهی خال‌مخالی، به نسبت جیوه بیشتری نسبت به ماهی‌های کوچکتر دارند. ماهی‌های بزرگتر ماهی‌های کوچکتر را بعنوان غذا می‌خورند و غلظت این سموم در بدن آنها بیشتر می‌شود. هرچه یک ماهی میزان بیشتری عمر کند، بزرگتر می‌شود و جیوه‌ای که جمع می‌کند نیز بیشتر می‌شود.

به نوع ماهی که می‌خورید، مقداری از آن که می‌خورید و سایر اطلاعات مربوط به مقررات ماهیگیری در هر شهر خوب توجه کنید.

آیا افرادی هستند که می‌بایست بخاطر محتوای جیوه یا سایر آلاینده‌های موجود در ماهی، از خوردن آن پرهیز کنند؟

اگر مقدار کافی از ماهی که حاوی جیوه هست بخورید، این سم در بدنتان جمع می‌شود. ممکن است هفته‌ها، ماه‌ها یا حتی سال‌ها بگذرد تا بدن بتواند این سموم را از بین ببرد. جیوه برای رشد مغز و سیستم عصبی بچه‌های هنوز به دنیا نیامده و نوزادان مضر است. اما برای اکثر افراد بزرگسال به ندرت پیش می‌آید که جیوه خطرناک شود.

با این وجود، انجمن غذا و دارو و آژانس محافظت محیطی توصیه می‌کنند که گروه‌های زیر میزان ماهی مصرفی خود را محدود کنند:

۱. زنان باردار و آنهایی که قصد بچه‌دار شدن دارند
۲. مادران شیرده
۳. کودکان زیر ۱۲ سال

زنان باردار، مادران شیرده و بچه‌ها باز هم می‌توانند با خوردن ماهی‌هایی که جیوه پایینی دارند مثل سالمون و محدود کردن ماهی مصرفی خود، از فواید ماهی بهره‌مند شوند.

۱. در هفته بیشتر از ۳۴۰ گرم ماهی میل نکنند.
۲. بیشتر از ۱۷۰ گرم در هفته ماهی تن مصرف نکنند.
۳. از ماهی‌هایی که حاوی مقدار بالایی جیوه هستند مثل کوسه و شمشیرماهی، به هیچ عنوان استفاده نکنند.

آیا می‌توان با خوردن سایر مواد غذایی که حاوی امگا ۳ هستند یا مصرف مکمل‌های آن، از فواید آن قلب بهره‌مند شد؟

شواهد نشان می‌دهد که مصرف ماهی بسیار موثرتر از مصرف مکمل است اما افرادی که بیماری قلبی دارند می‌توانند از مکمل‌های امگا ۳ نیز فایده ببرند.

مواد غذایی دیگری که مقداری اسیدچرب امگا ۳ دارند عبارتند از بذر کتان، روغن بذر کتان، گردو، روغن کانولا، دانه سویا و روغن

دانه سویا. اما دقت کنید که مصرف هیچیک از اینها به اندازه ماهی موثر نیست.