



تن ماهی جایگزین مناسبی برای فست فود است

عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی تهران گفت: «تن ماهی به دلیل داشتن پروتئین و اسیدهای چرب امگا 3 می‌تواند جایگزین مناسبی برای فست فودها باشد.» ...

عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی تهران گفت: «تن ماهی به دلیل داشتن پروتئین و اسیدهای چرب امگا 3 می‌تواند جایگزین مناسبی برای فست فودها باشد.»

دکتر مسعود کیمیگر در گفتگو با خبرنگار سامانه خبری «سلامت نیوز» اظهار داشت: «بخش اعظمی از کلسیم مورد نیاز بدن از طریق مصرف ماهی برطرف می‌شود که متأسفانه سرانه مصرف این ماده غذایی در کشور بسیار پایین‌تر از استاندارد جهانی است.»

وی افزود: «همچنین ماهی سرشار از پروتئین و اسیدهای چرب امگا 3 است که می‌تواند از بسیاری از بیماری‌ها پیشگیری کند.»

این متخصص تغذیه تصریح کرد: «رابطه معکوسی بین مصرف ماهی و بیماری‌های قلبی و عروقی وجود دارد.» وی ادامه داد: «طبق بررسی‌های انجام شده، در کشورهایی که مصرف ماهی بیشتر است میزان بیماری‌های قلبی و عروقی نیز کمتر است، ماهی‌های کوچک نظیر کیلکا که هنگام پخت استخوان‌هایشان ذوب می‌شود منبع خوبی از کلسیم است و برای کسانی که نمی‌توانند شیر و فرآورده‌های لبنی استفاده کنند یک الگوی غذایی مناسب به شمار می‌رود.»

کیمیگر تصریح کرد: «البته باید توجه کرد استفاده از نمک و سرخ کردن زیاد، اسیدهای چرب امگا 3 را خنثی می‌کند و برای بدن ارزش غذایی زیادی نخواهد داشت و به همین دلیل ماهی باید با ادویه‌های معطر، لیمو ترش و نارنج طعم‌دار شود تا بتوانیم به صورت بخارپز و آب‌پز استفاده کنیم.»

وی همچنین گفت: «ماهی‌های شمال و جنوب کشور از لحاظ غذایی تفاوتی با هم ندارند و می‌تواند منبع غذایی مفیدی برای بدن باشد، مصرف 2 بار در هفته ماهی، نیاز بدن را به مصرف گوشت‌های قرمز پر چرب برطرف می‌کند و می‌تواند مسئولان این ماده غذایی را در سبد غذایی خانواده قرار دهند.»

این استاد دانشگاه افزود: «ماهی یک منبع غذایی ظریف است و بعضی از افراد به دلایل مختلف نمی‌توانند آن را استفاده کنند و به همین دلیل باید کلسیم و اسیدهای چرب امگا 3 را از منابع غذایی دیگر به دست آورند.» این متخصص تغذیه تصریح کرد: «گردو و روغن‌های حاوی اسیدهای چرب امگا 3 جایگزین مناسبی برای ماهی محسوب می‌شود.»

دکتر کیمیگر، تن ماهی را جایگزین مناسبی برای فست فودها عنوان کرد و اظهار داشت: «تن ماهی تا حدود زیادی نیاز بدن به اسیدهای چرب امگا 3 و پروتئین‌ها برطرف می‌کند و می‌توان هفته‌ای یکبار تن ماهی و خود ماهی را مصرف کرد.» این متخصص تغذیه خاطر نشان کرد: «با توجه به شیوه زندگی و مشغله افراد، استفاده از غذاهای آماده اجتناب ناپذیر است و استفاده از تن ماهی جایگزین مناسبی برای فست فودها به شمار می‌رود.»