

## حرارت، خواص ماهی را کم نمی‌کند؟

ماهی جزو خوراکی‌هایی است که برای مصرف، حتماً به پخت نیاز دارد. ممکن است این سوال برای برخی افراد پیش بیاید که آیا ریزمغذی‌ها و درشت‌مغذی‌های موجود در گوشت...



ماهی جزو خوراکی‌هایی است که برای مصرف، حتماً به پخت نیاز دارد. ممکن است این سوال برای برخی افراد پیش بیاید که آیا ریزمغذی‌ها و درشت‌مغذی‌های موجود در گوشت ماهی در اثر حرارت از بین می‌روند؟ واقعیت این است که طی فرآیند پخت مقداری از ویتامین‌ها که به حرارت حساسیت بیشتری دارند، از بین می‌روند؛ مثل ویتامین C یا ویتامین‌های گروه B. اما بسیاری از مواد مغذی موجود در ماهی همچنان حفظ می‌شود. میزان تخریب و از بین رفتن ویتامین‌ها هم به مقدار حرارتی که می‌بینند، بستگی دارد...

خوشبختانه برخی مواد مغذی دیگر مانند پروتئین یا اسیدهای چرب امگا3 موجود در گوشت ماهی، چندان تحت‌تأثیر حرارت قرار نمی‌گیرند و از بین نمی‌روند و از آنجا که هدف از مصرف گوشت ماهی، دریافت پروتئین‌های مرغوب موجود در آن و اسیدهای چرب امگا3 است، نباید نگران از دست رفتن این مواد مغذی در طول فرآیند پخت باشیم. حتی زمانی که ماهی پخته می‌شود، هضم و جذب یا متابولیسم پروتئین‌های موجود در آن برای بدن هم ساده‌تر می‌شود.

از طرف دیگر، نحوه پختن ماهی هم در حفظ ارزش تغذیه‌ای آن بسیار اهمیت دارد و اگر بتوانید ماهی را طعم‌دار و بعد به صورت بخارپز یا آبپز مصرف کنید، تا حد زیادی باعث حفظ ارزش تغذیه‌ای آن شده‌اید اما از آنجا که همه افراد طعم ماهی‌های بخارپز یا آبپز را دوست ندارند، می‌توان گفت روش کباب‌کردن هم از روش سرخ‌کردن ماهی بهتر است.

ماهی بخارپز و آبپز را می‌توان با سس‌های خانگی و معطر، طعم‌دار کرد و ارزش تغذیه‌ای آن را بالاتر هم برد. ضمن اینکه می‌توانید برای تهیه ماهی کبابی یا تنوری، از فر اجاق گاز هم کمک بگیرید. کباب یا تنوری‌کردن ماهی با پوست آن و جدا کردن پوست پیش از مصرف گوشت ماهی، باعث جدا شدن قسمت‌های کربنی و سوخته پوست ماهی و سالم بودن گوشت مصرفی آن می‌شود. هواپز کردن ماهی هم می‌تواند جزو روش‌های سالم و مناسب پخت آن باشد. سرخ‌کردن طولانی مدت روش چندان مناسبی برای طبخ ماهی نیست زیرا هم در طول فرآیند سرخ‌کردن، روغن زیادی جذب گوشت آن می‌شود، هم روغنی که حرارت می‌بیند و جذب ماهی می‌شود، باعث به‌خطر افتادن سلامت سیستم قلبی و عروقی خواهد شد درحالی که یکی از اهداف ما از مصرف ماهی، دریافت اسیدهای چرب امگا3 برای حفظ سلامت قلب است.

منبع: هفته نامه سلامت