

ماهی دریایی بخوریم یا پرورشی؟

انجمن قلب آمریکا به تمام افراد توصیه می‌کند برای حفظ سلامتشان حداقل هفته‌ای ۲ مرتبه ماهی، به‌خصوص ماهی‌های چرب حاوی امگا۳ مصرف کنند.



همشهری آنلاین:

انجمن قلب آمریکا به تمام افراد توصیه می‌کند برای حفظ سلامتشان حداقل هفته‌ای ۲ مرتبه ماهی، به‌خصوص ماهی‌های چرب حاوی امگا۳ مصرف کنند.

به طور کلی هر وعده ماهی مصرفی باید حدود حداقل 120-130 گرم یا به اندازه کف دست، گوشت خالص ماهی باشد.

در ادامه این مطلب به 6 پرسش پیرامون این ماده غذایی پاسخ داده‌ایم.

1. آیا ماهی‌های تازه موجود در بازار از ماهی‌های منجمد و بسته‌بندی‌شده، سالم‌تر و پرخاصیت‌ترند؟

نه. برخلاف باور عام، خرید ماهی‌های تازه به هیچ‌وجه برتری خاصی بر ماهی‌های منجمد ندارد. چه بسا که در مواردی، ماهی‌های منجمد سالم‌تر از ماهی‌های تازه هم باشند. اگر شما در شهری زندگی می‌کنید که به دریا و غذاهای دریایی دسترسی مستقیم ندارید، حتما ماهی از شهرهای ساحلی به شهر شما وارد خواهد شد. اگر فاصله این شهر ساحلی تا شهر شما کم باشد، ماهی را به صورت تازه و اگر زیاد باشد به صورت منجمد و بسته‌بندی وارد می‌کنند.

به طور کلی، ماهی‌های منجمد که دارای بسته‌بندی کارخانه‌ای هستند، به محض صید و تمیز شدن، بسته‌بندی و منجمد می‌شوند و امکان فساد در آنها بسیار پایین می‌آید. این در حالی است که امکان ماندگی یا حتی فساد در ماهی‌های تازه به مراتب بیشتر گزارش شده است. ضمن اینکه اگر قصد خرید ماهی پرورشی هم دارید، بهتر است انواع زنده آنها را خریداری کنید تا از تازه بودنشان مطمئن باشید.

2. آیا درست است که همه ماهی‌ها حاوی جیوه هستند و ضرر مصرف آنها بیشتر از خاصیت‌شان است؟

نه، تمام مواد غذایی از سبزی‌ها و میوه‌ها گرفته تا گوشت و لبنیات، می‌توانند به مواد شیمیایی مختلفی آلوده باشند. ماهی هم از این قاعده مستثنی نیست و گونه زیادی از ماهی‌ها حاوی جیوه هستند اما خوشبختانه متخصصان معتقدند که ریزمغذی‌های بسیار فراوان و پرخاصیت موجود در گوشت ماهی، اثر جیوه را تا حد قابل قبولی در بدن کاهش می‌دهند.

3. آیا درست است که مصرف مداوم ماهی می‌تواند شانس ابتلا به افسردگی و ناراحتی‌های قلبی را کاهش دهد؟

بله، اگر حداقل هفته‌ای 2 بار گوشت ماهی که زیاد سرخ و سوخاری نشده است، مصرف کنید، شانس ابتلا به فشارخون بالا را کاهش می‌دهید و ضربان قلبتان هم تا حد قابل قبولی تنظیم می‌شود. به همین دلیل هم امکان ابتلا به ناراحتی‌های قلبی تا 36 درصد در شما پایین می‌آید.

ضمن اینکه امگا3 فراوان موجود در گوشت ماهی می‌تواند احتمال ابتلا به حمله‌های قلبی و برخی از انواع سرطان‌ها را هم کم کند و با بالا بردن خلق، مانع ابتلا به افسردگی شود.

4. آیا درست است که امگا3 در بدن به اندازه کافی تولید نمی‌شود؟

بله. متأسفانه بدن انسان قادر به تولید حجم مناسبی از امگا3 نیست. به همین دلیل هم متخصصان مصرف خوراکی‌های سرشار از این اسید چرب پرخاصیت برای بدن را به همه افراد در تمام گروه‌های سنی توصیه می‌کنند. ماهی‌هایی مانند کیلکا، کولی، ساردین، خال‌مخالی، سالمون و قزل‌آلا در کنار میگو، گردو، روغن کانولا از منابع خوب و در دسترس دریافت امگا3 محسوب می‌شوند.

5. آیا درست است که مصرف گوشت ماهی باعث افزایش قدرت حافظه می‌شود؟

بله. اصلا خیلی از متخصصان به همین دلیل، نام «غذای مغز» را به ماهی داده‌اند. تحقیقات مختلف ثابت کرده‌اند حتی مصرف یک وعده ماهی در طول هفته هم می‌تواند باعث افزایش قدرت حافظه کوتاه‌مدت در به خاطر سپردن کارها شود. به همین دلیل هم مصرف ماهی در دوران میانسالی و پیری، به‌خصوص به آنهایی که مدام کارهایشان را فراموش می‌کنند، توصیه می‌شود.

ضمن اینکه مصرف مداوم ماهی و دریافت ریزمغذی‌های فراوان موجود در گوشت آن، به خصوص امگا3، تا حد چشمگیری از ابتلا به افسردگی و زوال عقل هم پیشگیری می‌کند.

6. آیا درست است که میزان امگا3 ماهی‌های دریایی از ماهی‌های پرورشی بیشتر است؟

نه، میزان امگا3 موجود در گوشت ماهی به نوع ماهی بستگی دارد. مثلا ماهی‌هایی مانند قزل‌آلا، سالمون، شاه‌ماهی، ساردین و خال‌مخالی دارای اسیدهای چرب امگا3 زیادی هستند. اما میزان امگا3 موجود در انواع دریایی و پرورشی آنها چندان تفاوتی با هم ندارد. این در حالی است که برخی ماهی‌ها دارای امگا3 کمتری هستند و تولید آنها به شکل پرورشی باعث پایین‌تر آمدن این مقدار از امگا3 در بدنشان هم می‌شود.

مثلا ماهی نیلاپیای پرورشی که امروزه طرفداران زیادی هم پیدا کرده، بر پایه ذرت است و به همین دلیل حجم امگا3 موجود در گوشت این ماهی بسیار کم است.

منبع : salamatiran.com