



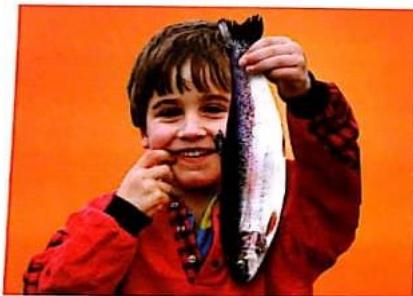
بسمه تعالیٰ



واحد تحقیقات تغذیه

مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

ماهی



واحد تغذیه ۵-۱۳۰۹۲۴

آموزش خانوار شماره ۷



www.exipharma.com
info@exipharma.com



www.exriddabetes.com
Info@extriddabetes.com

نیستند توصیه می شود برای تامین این مواد مغذی و حفظ استحکام استخوانها و جلوگیری از بروز پوکی استخوان مصرف ماهی را در برنامه غذایی روزانه خود قرار دهند. مصرف منظم ماهی موجب پیشگیری از کم خونی نیز می شود، زیرا آهن موجود در گوشت قرمز و ماهی بهتر و سریعتر از آهن موجود در غذاهای گیاهی جذب می شود.

روش نگهداری و مصرف ماهی:

پس از پاک کردن ماهی می توانیم آن را حداکثر تا سه روز در یخچال نگهداری کنیم.

ماهی را می توانیم در بسته بندی نایلونی در چند لایه محکم بپیچیم و حدود ۴ ماه در فریزر نگهداری کنیم.



۴

خوردن دوبار ماهی در هفته به دلایل زیر

توصیه می شود

- ۱- کاهش بیماریهای قلبی - عروقی
- ۲- کاهش سکته های قلبی
- ۳- پیشگیری از برفشاری خون
- ۴- پیشگیری از بیماریهای التهابی مفصلی مانند آرتربیت روماتوئید و روماتیسم
- ۵- رشد بهتر مغز و سلامت سیستم عصبی جنین
- ۶- افزایش و تقویت قدرت حافظه و یادگیری
- ۷- تامین ید مورد نیاز بدن و جلوگیری از بیماری گواتر
- ۸- پیشگیری از پوکی استخوان

نکته مهم:

در هرم غذایی مدیترانه، ماهی یک گروه غذایی خاص خود را تشکیل می دهد و مصرف منظم و دائمی آن (چند بار در هفته) توصیه می شود. تحقیقات نشان داده اند که پیروی از این الگوی غذایی با کاهش مشکلات قلبی عروقی همراه است.

۶

بعد از بازشدن بیخ ماهی منجمد، باید بلافضله آن را مصرف کنیم. چون مقاومت ماهی منجمد که بیخ آن باز شده باشد از ماهی تازه در مقابل عوامل فساد به مرتب کمتر است.

روش طبخ ماهی:

روش صحیح طبخ ماهی مانند سایر گوشتها تنوری در فر، آب پز یا بخاریز می باشد و سرخ کردن ماهی روش مناسبی جهت طبخ نیست. بعلاوه توصیه می شود بیوست ماهی را قبل از خوردن از آن جدا کنید.



۵

ماهی

ماهی یکی از منابع بسیار خوب پروتئین است و در هرم راهنمای غذایی در گروه گوشتها و جانشینهای آن قرار می گیرد. یک تکه متوسط ماهی به اندازه کف دست یک فرد متوسط یا به اندازه یک کارت شناسایی حدود ۶۰-۹۰ گرم وزن دارد. در هرم راهنمایی غذایی توصیه می شود روزانه ۱۲۰-۱۸۰ گرم از گروه گوشتها (مرغ یا ماهی و یا گوشت قرمز) و یا جانشینهای آن یعنی حبوبات، مغزها (آجیل) و تخم مرغ استفاده شود.



محققین اعتقاد دارند که مصرف یک تکه متوسط ماهی سه بار در هفته بدليل داشتن جربهای مفید (امگا ۳) می تواند باعث کاهش خطر بروز بیماریهای قلبی عروقی شود.

۳

۲