



بسمه تعالی



واحد تحقیقات تغذیه

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

ماهی



واحد تغذیه ۵- ۲۴۰۹۳۰۱
آموزش خانوار شماره ۷



www.exipharma.com
info@exipharma.com



www.exidiabetes.com
info@exidiabetes.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.



خوردن دوبار ماهی در هفته به دلایل زیر

توصیه می شود:

- ۱- کاهش بیماریهای قلبی - عروقی
- ۲- کاهش سکت های قلبی
- ۳- پیشگیری از پرفشاری خون
- ۴- پیشگیری از بیماریهای التهابی مفصلی مانند آرتروز
- 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.

گوشت ماهی وسایر آیزیان منبع غنی اسیدهای چرب امگا ۳ می باشند. چربی امگا ۳ موجود در گوشت ماهی موجب کاهش میزان کلسترول خون شده و در پیشگیری از بروز بیماریهای قلبی و پرفشاری خون نقش مهمی دارد.



مواد معدنی موجود در ماهی مانند فسفر، کلسیم، آهن، سلنیوم، منیزیم، فلئور، ید و برخی عناصر دیگر است که همگی اثر مهمی بر سلامتی انسان دارند و سبب رشد بهتر، هوش بیشتر، سلامت و طول عمر شده و از بیماری گواتر و پوسیدگی دندان پیشگیری می کند.

همچنین ماهی سرشار از ویتامینهای K, B, D, A, E است. بنابراین به نوجوانان، مادران باردار و شیرده، سالمندان و افرادی که به اندازه کافی در معرض نور آفتاب

بعد از باز شدن یخ ماهی منجمد، باید بلافاصله آن را مصرف کنیم. چون مقاومت ماهی منجمد که یخ آن باز شده باشد از ماهی تازه در مقابل عوامل فساد به مراتب کمتر است.

روش طبخ ماهی:

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



ماهی

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



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