

حفظ سلامت قلب با مصرف ماهی

قلب از مهم ترین اندام های بدن است که بدون توقف و با نظم ویژه در بدن هر فرد به انجام وظیفه ی مهمی مشغول است. لازم است در جهت حفظ و ارتقای سلامتی قلب خود کوشا باشیم.

به طور کلی با رعایت توصیه های بهداشتی و تغذیه ای می توان از بروز ناراحتی های قلبی و عروقی تا اندازه ی زیادی جلوگیری نمود. تحقیقات نشان داده است که بین بیماری قلبی و رژیم غذایی ارتباط مستقیمی وجود دارد. تغذیه ی سالم، اساس گردش خون مناسب می باشد. ماهی از نظر مواد معدنی مفیدی که دارا است باید در برنامه ی غذایی گنجانده شود. ماهی منبع خوبی از روی، منیزیم و نیز آهن است. مهم ترین عناصر غذایی موجود در ماهی امگا ۳، ویتامین های A، D و E است که محلول در چربی هستند.

فواید مهم ماهی برای سلامتی قلب و عروق:

- ماهی ها منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ مورد نیاز بدن می باشند که این چربی ها برای سلامتی قلب و عروق و مفید می باشند.
- مصرف کنندگان ماهی در سراسر جهان کمتر دچار بیماری های قلبی می شوند، حتی مصرف مقداری کمی ماهی نیز دارای تاثیر شگفت آوری است و بهترین راه کاهش احتمال ابتلا به بیماری قلب خوردن ماهی می باشد.
- مطالعات نشان داده است افرادی که به طور مستقیم ماهی روغنی مصرف می کنند نسبت به افراد گوشت خوار (گوشت قرمز)، فشار خون پایین تری داشته و خطر بیماری های قلبی در آن ها کمتر می باشد.
- پژوهشگرانی که به مطالعه ی روغن ماهی می پردازند بر این عقیده اند که مصرف ماهی حرکات قلبی را تنظیم کرده و از ابتلای انسان به بیماری های قلب جلوگیری می کند.

- احتمال بروز بیماری قلبی با حمله ی ناگهانی قلبی در افرادی که هفته ای یک تا دو بار ماهی مصرف می کنند تقریباً " تا ۲۵٪ کاهش پیدا می کند . مصرف ماهی انسان را از حمله های قلبی مرگبار نجات می دهد.
- تحقیقات نشان داده است افرادی که در برنامه ی غذایی خود به میزان کمی ماهی مصرف می کنند کمتر در معرض بیماری کرونری قلب قرار می گیرند.
- افزایش مصرف روغن ماهی یکی از راه های خوب شناخته شده برای رقیق کردن خون از طریق رژیم غذایی می باشد. اسیدهای چرب موجود در ماهی های روغنی باعث کاهش لخته شدن خون می شود. ماهی به دلیل داشتن عنصر امگا – ۳ موجب کاهش تشکیل لخته خون می شود . این امر ممکن است چسبندگی خونی و احتمال تشکیل لخته های بیشتر را بکاهد.
- تحقیقات نشان می دهد که مصرف ماهی یا روغن آن موجب کاهش کلسترول شده و مانع از لخته شدن خون و رسوب شریانی می گردد.طبق گزارش های ارائه شده ماهی های روغنی مانند خال مخال ، ساردین و آزاد ، سطح کلسترول مفید خون (LDL) را بالا برده و میزان کلسترول زیان آور (HDL) را کاهش می دهند.
- خوردن ماهی سطح خونی تری گلیسیریدها را در بعضی افراد پایین می آورد.پژوهش ها نشان می دهد که خوردن ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا – ۳ موجب کاهش مقدار تری گلیسیرید در بدن می شود.
- جایگزین کردن گوشت قرمز با گوشت مرغ و ماهی، خود در کاهش چربی های زیان آور در برنامه ی غذایی موثر است. مطالعات نشان می دهند که جایگزینی ماهی با گوشت قرمز در برنامه ی غذایی به طور قابل توجهی مقدار چربی های اشباع شده را کاهش می دهد و در پیشگیری از بروز بیماری های قلبی موثر است.

توصیه های مهم:

- حتما ماهی تازه خریداری کنید .
- حداقل هفته ای یک وعده غذایی خود را به ماهی اختصاص دهید
- توصیه می شود از سرخ کردن ماهی خودداری کنید ؛ زیرا سرخ کردن ماهی تا اندازه ای خاصیت آن را از بین می برد.
- بهتر است ماهی را به صورت کبابی ، آب پز و یا بخار پز مصرف نمایید.
- اگر از کنسرو ماهی تون و یا دیگر انواع کنسرو های ماهی استفاده می کنید سعی کنید همیشه از کنسروهایی که در آب تهیه شده مصرف نمایید نه از کنسروهایی که در روغن تهیه شده اند. در غیر این صورت بهتر است روغن موجود در کنسرو را جدا کنید . به این منظور کمی آب به محتویات کنسرو اضافه کرده ، دوباره آن را خالی نمایید. با تکرار این عمل بخش عمده ای از روغن را جدا خواهید کرد.
- ضروری است ماهی کنسرو شده ساردین یا تون را از نوعی انتخاب کنید که روغن همراه آن شناخته شده و بهداشتی باشد، مانند سویا و یا زیتون.
- چنانچه هنگام باز کردن در قوطی کنسرو ماهی از درون آن گاز خارج شود و یا داخل قوطی زنگ زده باشد باید از مصرف مواد داخل آن خودداری گردد.
- قوطی کنسرو ماهی را پس از باز کردن روی آتش قرار داده و کمی حرارت دهید . این کار از بروز مسمومیت غذایی ناشی از مواد کنسرو شده پیش گیری می کند . در صورت وجود نشانه هایی مانند تورم قوطی ، تورفتگی ، بدنه و در ، زنگ زدگی سطح بیرونی یا داخلی قوطی ، تغییر رنگ محصول ، استشمام بوی نامطبوع به هنگام باز کردن از مصرف آن خودداری گردد.
- به جای گوشت، از ماهی استفاده کنید. گوشت ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید.

- بهترین شیوه مصرف ماهی به صورت قرار دادن آن در فر، آب پز و بخار پز کردن و بریانی می باشد. ماهی را می توان روی آتش و منقل کباب نمود.
- بهترین چاشنی ماهی، لیمو ترش می باشد.. استفاده از آب لیمو و یا آبغوره، در پخت و پز ماهی، طعم و مزه آن را برای کودکان خوشایند می کند.
- ماهی یخ زده باید در یخچال به تدریج آب شود
- خانم های باردار، خانم هایی که قصد بارداری دارند، و کودکان زیر ۶ سال باید در انتخاب ماهی دقت بیشتری به خرج دهند.
- برای طبخ ماهی در فر آن را روغن، آب لیمو، فلفل سیاه و نمک زده در ظرف پیرکس بگذارید، یا برای این که ماهی خشک نشود، آن را با کمی آب لیمو، نمک، فلفل سیاه، سیر کوبیده و شوید در زرورق پیچیده و بسته به اندازه بزرگی ماهی بین ۲۵-۴۰ دقیقه در حرارت ۲۰۰ درجه فر بگذارید.
- به هنگام طبخ ماهی حتی الامکان از زیاد خرد کردن آن خودداری شود، زیرا موجب هدر رفتن بسیاری از مواد مغذی آن خواهد شد.

منابع مورد استفاده:

۱-قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم

2-Eating fish linked to fewer heart attacks, Harvard University, 2017,
(<https://www.health.harvard.edu>)

3-Fish: Friend or Foe, The President and Fellows of Harvard College, 2017,(
<https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/fish/>)

4-Oily fish: Types and benefit, By Joseph Nordqvist, Health line Media UK

=====

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com