

## ماهی بخورید تا سالم بمانید.

### فواید باارزش و شفافبخش ماهی

- ماهی حاوی ویتامین های B1، B2، B3، B6، B12 است.
- ماهی از منابع بسیار خوب پروتئین محسوب می شود. پروتئین موجود در ماهی به شکلی است که به آسانی در دستگاه گوارش هضم و جذب می شود و به طور تقریباً کامل در بدن به مصرف می رسد
- مواد معدنی موجود در گوشت ماهی عبارتند از : فسفر، کلسیم، منیزیم، مس، ید و ...
- به سلامت قلب کمک می کند. اگر به طور هفتگی از ماهی مصرف شود، خطر ابتلا به بیماری های قلبی و به ویژه سکته تا اندازه بسیار زیادی کاهش پیدا می کند.
- با مصرف ماهی می توان به سلامت اعصاب، وشادابی کمک کرد.
- غذاهای دریایی مانند ماهی آزاد، ساردین، ماهی تن و ماهی خال مخالی، می توانند موجب افزایش قدرت، بهره وری و سالم ماندن مغز شوند.
- افراد سالمندی که در طول هفته حداقل یک مرتبه از ماهی و یا دیگر خوراک های دریایی استفاده می کنند، خطر کمتری در ابتلا به بیماری های مربوط به از دست دادن حافظه از جمله آلزایمر آنها را تهدید می کند.

- ماهی و روغن ماهی علائم MS (ام-اس) را تخفیف می دهد. تحقیقات جدید نشان می دهند اسیدهای چرب امگا۳ برای مبتلایان به مالتوپل اسکلروزیس (MS) سودمندند.
- فشار خون را کاهش می دهد.
- روغن ماهی، یک مقابله کننده با استرس (فشار روحی) به شمار می آید.
- کلسترول بد خون (LDL) را پایین می آورد و کلسترول خوب خون (HDL) را افزایش می دهد.
- قابلیت ارتجاعی رگ های خونی را بهبود می بخشد.
- ماهی به افرادی که مبتلا به بیماری دیابت (بیماری قند) هستند کمک می کند تا راحت تر بتوانند میزان قند خون خود را کنترل کنند. تنظیم قند خون، یکی دیگر از مزایای ماهی برای بدن است .
- روغن ماهی حاوی نوعی چربی به نام چربی های امگا۳، با خاصیت پایین آوردن تری گلیسیرید خون است.
- مصرف مرتب و منظم ماهی علائم بیماری های مانند رماتیسم مفصلی، بیماری های که منجر به ایجاد نقص در سیستم ایمنی بدن می شوند، را تا اندازه بسیار زیادی کاهش می دهد.
- به سلامت و تقویت پوست کمک می کند. ماهی حاوی روغنی است که باعث تقویت پوست می شود.
- ماهی تنها منبع غذایی خوب ویتامین D است.

- مصرف ماهی باعث چاقی نمی شود. چون چربی کمی همراه خود دارد. در حالی که گوشت قرمز به دلیل چربی زیاد آن، در صورت مصرف فراوان، می تواند موجب چاقی شود.
- روغن ماهی خطر ابتلا به بیماری های تنفسی را کاهش می دهد.
- به پیشگیری از بروز کم خونی کمک می کند. ماهی یکی از منابع خوب آهن است؛ آهن در خون سازی نقش مهمی به عهده دارد.
- در حفظ مقاومت بدن در برابر میکروب ها نقش دارد.
- مصرف مصرف ماهی و دیگر غذاهای دریایی، توسط مادر باردار و شیرده موجب تقویت بینایی و رشد بهتر مغز و جنین و نوزاد می شود .
- روغن ماهی در درمان لخته شدن خون به کار می آید. ثابت شده است که روغن ماهی موجب می شود که پلاکت ها به یکدیگر بچسبند و از تولید لخته های پلاکتی داخل رگ ها جلوگیری می کند.
- مصرف روغن ماهی در بهبود زخم های پوست نقش دارد.
- مصرف ماهی در طول دوران بارداری، امکان زایمان کودک نارس و همچنین زایمان زود هنگام را تا حد بسیار زیادی کاهش می دهد.
- ماهی حاوی مقادیر قابل توجهی ویتامین های گروه B است که در تنظیم فعالیت سلول های عصبی و در نتیجه در سلامت سیستم عصبی و در سلامت پوست تأثیر دارد.
- با مصرف ماهی می توانیم به سلامت و استحکام دندان های خود کمک کنیم.

- ماهی دریا از بهترین منابع ید به حساب می آید. ید یکی از مواد مغذی است که تأثیر در سلامت انسان دارد..
- نقش ماهی در کاهش افسردگی مؤثر است. ماهی به پیشگیری ودرمان افسردگی کمک می کندوشما رابه انسانی شادتر تبدیل می کند.
- ماهی با دارا بودن روی به میزان کافی می تواند به رشد و تنظیم بلوغ جنسی کمک کند.
- ماهی از منابع غنی فلئور است که در سلامت و استحکام دندان ها و در پیشگیری از بروز پوسیدگی دندان تأثیر مهمی دارد.
- روغن ماهی به استخوان ها استحکام می بخشد.
- ماهی به پیشگیری از بروز آسم (تنگی نفس) در کودکان کمک می کند.مصرف ماهی به حفظ سلامت قلب و جلوگیری از بروز بیماری قلبی کمک می کند.
- روغن ماهی ، التهاب ناشی از تمرین های ورزشی را کاهش می دهد.
- مصرف ماهی اسیداوریک خون را بالا نمی برد و این در افراد نقرسی کمتر مشکل ساز می باشد؛ زیرا در افرادی که بیماری نقرس دارند مصرف گوشت قرمز باید خیلی محدود شود
- روغن ماهی موجب تخفیف علائم بیماری اسکیزوفرنی می شود.
- ماهی می تواند کیفیت خواب را بهبود بخشد.اختلالات خواب در سراسر جهان فوق العاده رایج شده اند.

## توصیه های مهم:

- حتماً ماهی تازه خریداری کنید.
- به جای مصرف گوشت از ماهی استفاده کنید. گوشت ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید.
- حداقل هفته ای یک وعده غذایی خود را به ماهی اختصاص دهید.
- خانم های باردار، خانم هایی که قصد بارداری دارند، و کودکان زیر ۶ سال باید در انتخاب ماهی دقت بیشتری به خرج دهند.
- بهترین شیوه مصرف ماهی به صورت قرار دادن آن در فر، آب پز و بخار پز کردن و بریانی می باشد
- بهتر است ماهی را به صورت کبابی، آب پز و یا بخار پز مصرف نمایید. ماهی را می توان روی آتش و منقل کباب نمود.
- سعی شود از سرخ کردن ماهی به مدت طولانی و با استفاده از روغن زیاد خودداری شود.
- ماهی یخ زده، باید در یخچال به تدریج آب شود.
- استفاده از آب لیمو و یا آبغوره، در پخت و پز ماهی، طعم و مزه آن را برای کودکان خوشایند می کند.
- اگر از کنسرو تن ماهی و یا دیگر کنسروهای ماهی استفاده می کنید، سعی شود 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. بدین منظور کمی آب به محتویات کنسرو

اضافه کرده و دوباره آن را خالی نمایید. با تکرار این عمل بخش عمده ای از روغن را جدا خواهید کرد.

- رولت ماهی را می توان با فیله ماهی که مانند لقمه پیچیده می شود، آماده کرده و در قابلمه با کمی آب، بخارپز نمود.

- 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 زر ورق پیچیده و بسته، به اندازه بزرگی ماهی بین ۲۵-۴۰ دقیقه در حرارت ۲۰۰ درجه فر بگذارید.

- بعد از پاک کردن ماهی جهت برطرف کردن بوی ماهی، دست های خود را می توان با مخلوط آب لیمو و نمک شست.

- به هنگام طبخ ماهی حتی الامکان از زیاد خرد کردن آن خودداری شود، زیرا موجب هدر رفتن بسیاری از مواد مغذی آن خواهد شد.

- در شست و شوی ماهی از آب سرد روان استفاده شود

### **منابع مورد استفاده:**

۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم

۲- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

۳- کلسترول اضافی، خداحافظ!، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، نشر سفیر اردهال

4-Fish: friend or foe?, Harvard College, 2017,([www.hsph.harvard.edu](http://www.hsph.harvard.edu))

5-15 Health benefits of eating fish you must know, 2016,(  
[findhomeredy.com](http://findhomeredy.com) )

6-Health benefits of fish, 2020, (NaturalBenefits.org)

7-Oily fish: types and benefits, Joseph Nordqvist, Healthline, 2017,  
([www.medicalnewst](http://www.medicalnewst))

8-The top 5 health benefits of bating fish, Chicago Magazine, 2020,(  
[www.chicagomag.com](http://www.chicagomag.com))

---

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

[v.erfani@yahoo.com](mailto:v.erfani@yahoo.com)