

## ماهی، بهترین غذای زیبایی و شادابی

ماهی ماده غذایی مفیدی است که در مناطق شمالی و جنوبی کشورمان، یعنی مناطقی که در کنار دریا واقع شده‌اند و جزو مواد اصلی و اساسی برنامه غذایی مردم این مناطق محسوب می‌شود. مصرف ماهی فواید بسیار زیادی برای فرد دارد. ماهی دارای ارزش تغذیه‌ای بسیار بالایی است و اکثر مواد مغذی مفید و ضروری برای انسان را به تنهایی داراست؛ ولی ویژگی مخصوص ماهی که آن را بین سایر مواد غذایی حائز اهمیت خاص ساخته است، نوع چربی موجود در آن است. گوشت سفید، از جمله مفیدترین انواع گوشت‌هاست و فواید بسیار زیادی هم دارد. ماهی یکی از بهترین منابع گوشت سفید است. ماهی حاوی ویتامین‌های B1، B2، B3، B6، B12 است.

### فواید ماهی در افزایش زیبایی و شادابی :

- ماهی از نظر تغذیه‌ای منبع بسیار عالی از تمام اسیدهای آمینه، به خصوص لیزین است. این اسید آمینه از جمله اسیدهای آمینه ضروری می‌باشد و در بدن ساخته نمی‌شود.
- مصرف ماهی به طور منظم و مرتب در سلامت پوست، مو و ناخن‌ها مؤثر است.
- ماهی حاوی روغنی است که باعث تقویت پوست می‌شود. روغن ماهی سبب جوانی و شادابی پوست می‌شود و به رشد موها و حفظ سلامت و تقویت آنها کمک می‌کند. ماهی سالمون دارای اسیدهای چرب مفید زیادی است که به عنوان کلیدی برای سلامتی و شادابی پوست می‌باشد.
- مهم‌ترین مواد مغذی ماهی اسیدهای چرب امگا ۳ می‌باشد. اسیدهای چرب در ماهی از نوع امگا ۳ است؛ به عبارتی دارای چربی‌های اشباع نشده خوبی بوده و در حفظ سلامتی بدن بسیار مهم است. اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی در شادابی و سلامت پوست تأثیر دارد.

پژوهشگران می گویند: مصرف دوبار در هفته ماهی، اسیدهای چرب امگا ۳ بدن را تأمین نموده و در رشد و سلامتی پوست و تولید برخی از هورمون ها ضروری است؛ بنابراین این مصرف ماهی برای سلامت مو و پوست ضروری است

- مصرف ماهی در صافی و درخشندگی پوست مؤثر است. مصرف ماهی آزاد باعث می شود که پوست صاف و درخشان باقی بماند و روی آن لکه های خشک و خارش آور ایجاد نشود
- محتوای پروتئینی موجود در روغن ماهی به رشد موها و حفظ سلامت و تقویت آنها کمک می کند. روغن ماهی یکی از بهترین ترکیبات برای حفظ سلامت مو و درخشندگی آن است.
- اسیدهای چرب امگا ۳ موجود در ماهی در تسریع قابلیت چربی سوزی بدن بسیار مؤثر بوده که برای ساختن عضلات و از بین بردن چربی بسیار تأثیرگذار است .
- مصرف ماهی برای بعضی از انواع خشکی پوست، پسوریازیس و التهاب ها مفید است..
- ماهی به درمان خشکی پوست تان کمک زیادی می کند. ماهی (به خصوص ماهی های چرب مثل ماهی آزاد) حاوی اسید چرب امگا ۳ می باشد که به مرطوب کردن و تقویت پوست کمک می کند.
- مصرف روغن ماهی به شکل خوراکی باعث می شود تا روغن های ضروری و لازم برای بخش درونی و بیرونی پوست تأمین شود.
- ماهی های چرب حاوی اسیدهای چرب امگا برای تاثیر شگفت آوری در زیبایی مو دارند. بیش از ۳ درصد ساقه مو از اسیدهای چرب امگا ۳ تشکیل شده است؛ به همین دلیل صرف ماهی های حاوی امگا ۳ به زیبایی مو به طور طبیعی کمک بسیاری می کند.

- مصرف روغن ماهی به صورت مداوم باعث بهبود بافت و سلامت ناخن‌ها می‌شود. همچنین روغن ماهی در قوی‌تر شدن ناخن‌ها تأثیر به‌سزایی دارد؛ از این رو می‌توان از آن در تولید ترکیبات تقویت‌کننده ناخن‌ها استفاده کرد.
- کلسیم و پروتئین موجود در ماهی سالمون به شما کمک می‌کند تا از شر ناخن‌های شکننده خلاص شوید و به این ترتیب ناخن‌هایی سالم‌تر و قوی‌تر خواهید داشت. ماهی‌هایی مانند کیلکا و ساردین که با استخوان مصرف می‌شود علاوه بر سایر خواص دارای مقدار قابل توجهی کلسیم می‌باشد و در رشد، استحکام و سلامت استخوان‌ها و دندان‌ها مؤثرند.
- ماهی‌ها محتوی اسیدهای چربی هستند که التهاب را کاهش می‌دهند و خاصیت ضد آبی پوست را بهبود می‌بخشد. مصرف ماهی‌های چرب پوست و مو را آبرسانی و از خشکی آن جلوگیری می‌کند.
- روغن ماهی به صاف و نرم‌تر شدن پوست کمک می‌کند.
- برای آنکه پوستی به دور از هر نوع جوش و کهیر داشته باشید، توصیه می‌شود میزان زیادی روغن ماهی مصرف کنید.
- ماهی روغنی در کنترل وزن هم بسیار تأثیرگذار است. بنابراین اگر می‌خواهید بیشتر از مزایای سلامت این محصولات بهره‌مند شوید گنجاندن روغن ماهی در رژیم غذایی موجب کاهش وزن می‌شود زیرا روغن ماهی حاوی اسیدهای چرب امگا ۳ است که به کاهش وزن کمک می‌کند، بنابراین ترکیبی از تمرین فیزیکی و مصرف این روغن به کاهش سریع چربی بدن کمک می‌کند...

- پروتئین موجود در ماهی‌های بدون چربی علاوه بر آنکه میزان کارکرد متابولیسم (سوخت و ساز بدن) را سه تا چهار برابر می‌کند، شما را سیر نگه داشته و همین باعث می‌شود کالری کمتری مصرف کنید.
- مصرف روغن ماهی در بهبود زخم‌های پوست نقش دارد. استعمال موضعی روغن ماهی سوختگی‌ها و التیام زخم‌ها را بهبود می‌بخشد.
- ماهی تن (و تا حدودی ماهی آزاد) منابع غنی از سلنیوم است. این ماده معدنی سلول‌های پوست را از آسیب‌های رادیکال‌های آزاد محافظت می‌کند و به عملکرد خوب رشته‌های کلاژن که به پوست برای رهایی از خط و چین و چروک کمک می‌کند.
- روغن ماهی برای کاهش آکنه مفید است، چون حاوی اسید چرب EPA است و این اسید روی ترشحات غدد چربی در پیاز مو تاثیر می‌گذارد.
- خوشبختانه، تعدادی از اختلالات پوستی با مصرف مکمل‌های روغن ماهی بهبود پیدا می‌کنند؛ از جمله پسوریازیس و درماتیت .

#### توصیه‌های مهم:

- به جای گوشت از ماهی استفاده کنید. گوشت ماهی را جایگزین گوشت قرمز کنید. حداقل هفته‌ای یک وعده غذایی خود را به ماهی اختصاص دهید.
- حتماً ماهی تازه خریداری کنید. از خریدن ماهی‌هایی که در خارج از مغازه و درون یخدان‌های پر از یخ نگهداری می‌شوند، خودداری کنید. ماهی باید حتماً داخل مغازه، درون یخچال و دور از تابش نور خورشید نگهداری شود.
- در شست و شوی ماهی از آب سرد روان استفاده شود.

- بعد از پاک کردن ماهی جهت برطرف کردن بوی ماهی دست های خود را می توان با مخلوط آبلیمو و نمک شست.
- ماهی یخ زده باید در یخچال به تدریج آب شود.
- 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؛ بهترین چاشنی ماهی قاچ لیمو و رنده شده پوسته آن می باشد.
- سعی شود از سرخ کردن ماهی به مدت طولانی و با استفاده از روغن زیاد خودداری شود.
- 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.
- به هنگام طبخ ماهی حتی الامکان از زیاد خرد کردن آن خودداری شود، زیرا موجب هدر رفتن بسیاری از مواد مغذی آن خواهد شد.
- استفاده از آب لیمو و یا آبغوره، در پخت و پز ماهی، طعم و مزه آن را برای کودکان خوشایند می کند.
- 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 زورق پیچیده و بسته به اندازه و بزرگی ماهی بین ۴۰-۲۵ دقیقه در حرارت ۲۰۰ درجه فر بگذارید.

- یک فیله سالمون را چند تکه کنید و روی آن سرکه بریزید و بگذارید برای مدت یک ساعت در یخچال بماند؛ سپس آن را در روی شعله کم با گوجه فرنگی خرد شده و روغن کم بپزید، پس از ۱۰ دقیقه آن را بردارید و به سیخ بکشید.
- زیاده روی در مصرف روغن ماهی به ویژه ماکل ها و کپسول های حاوی روغن ماهی، عوارض جانبی را برای سلامت بدن به همراه دارد بنابراین رعایت اعتدال در مصرف روغن ماهی الزامی است.
- ماهی تن را برای ۵ دقیقه با کمی روغن زیتون با شعله کم بپزید و سپس آن را به صورت تکه تکه به سیخ ها اضافه کنید؛ سیخ ها را روی حرارت آتش بگذارید و اجازه دهید کاملا مغزپخت شود.
- برای مدت ۱۵ تا ۲۰ دقیقه ماهی سالمون را در آب بپزید. سپس مقداری سبزیجات خوراکی و سیر را به ماهی اضافه کنید و بگذارید برای ۱۰ دقیقه دیگر هم بپزد.
- رولت ماهی را می توان با فیله ماهی که مانند لقمه پیچیده می شود، آماده کرده و در قابلمه با کمی آب، بخارپز نمود.

### منابع مورد استفاده:

- ۱- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰ انتشارات آسیم
- ۲- رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم

3- 13 Amazing health benefits of eating fish, Brandi Marcene ,  
Natural Food Series ,2018, ( <https://www.naturalfoodseries.com>)

4-12 Foods that give your hair, skin, and nails a boost, Natalie  
Rizzo, Greatist, 2018,( <https://greatist.com>)

5-15 Foods to eat for glowing skin and healthy hair, Reader's Digest Magazine Canada, 2018,( <http://www.besthealthmag.ca>)

6-The top 5 health benefits of eating fish, Chicago magazine, 2018, (<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)**