

مضرات و فواید مصرف تن ماهی

تن ماهی یکی از مواد غذایی خوشمزه است که فواید و مضرات متعددی دارد. در این گزارش درباره آن می خوانید.

به گزارش سایت خبری پرسون، تن ماهی یکی از مواد غذایی پر طرفدار در میان مردم است و علاوه بر اینکه دارای خواص زیادی است، یک غذای ارزان قیمت نیز محسوب می شود. می توانید از این نوع ماهی برای یک وعده غذایی دلچسب یا برای تهیه سالاد و ساندویچ به عنوان میان وعده استفاده کنید.

با این حال، نباید در مصرف تن ماهی زیاده روی کرد، زیرا این امر می تواند منجر به مسمومیت با جیوه شود. در این مطلب به فواید و مضرات مصرف تن ماهی می پردازیم:

۱- تامین پروتئین بدن: افزایش سطح پروتئین موجود در رژیم غذایی برای بدن بسیار مفید است، زیرا این امر باعث احساس سیری طولانی مدت و کاهش مصرف کالری می شود. سازمان غذا و داروی آمریکا می گوید یک تن ماهی معمولی بیش از ۴۶ گرم پروتئین دارد. به طور معمول یک انسان باید در طول روز تقریباً معادل یک گرم پروتئین به ازای هر کیلوگرم از وزن خود مصرف کند.

۲- تقویت مغز و چشم: تن ماهی دارای سطح قابل توجهی از اسید چرب امگا ۳ است که باعث تقویت کارکرد مغز و چشم می شود. اسید چرب امگا ۳ حافظه را تقویت کرده و باعث کاهش التهابات و علائم خشکی چشم می شود.

۳- کمک به افزایش وزن: تن ماهی ها اغلب در روغن تهیه می شوند و از این رو، دارای کالری بالایی هستند. پروتئین بالا و چربی مناسب می تواند به افرادی که به دنبال افزایش وزن هستند کمک کند. هر ۳۶ گرم تن ماهی معادل ۵۶ کالری انرژی و ۲ گرم چربی دارد.

تن ماهی

۴- بروز نفخ شکم: یک عنصر که در تمامی انواع مختلف تن ماهی یافت می شود، سدیم است. گرچه میزان مشخصی از سدیم برای فعالیت مناسب بدن ضروری است، اما زیاده روی در مصرف آن می تواند باعث بروز عوارض جانبی مانند نفخ شود.

۵- مسمومیت با جیوه: در ابتدا باید بر این نکته تاکید شود که سطح جیوه تن ماهی کمتر از ماهی تازه است، اما در هر صورت زیاده روی در مصرف آن می تواند باعث بروز مسمومیت با این عنصر سنگین شود. امروزه تن ماهی هایی با برچسب "لایت تن" در بازار موجود است که سطح بسیار کمی جیوه دارند.