

ارزش‌های غذایی ماهی که از آن بی‌خبرید

مصرف آبزیان خوراکی به ویژه ماهی، به دلیل دارا بودن مقادیر قابل توجهی از اسیدهای چرب غیر اشباع و کلسترول کم، برخی از انواع ویتامین ها و مواد معدنی و نیز پروتئین هایی با ارزش غذایی بالا، از جایگاه خاصی در رژیم غذایی انسان برخوردار است.

به گزارش سایت خبری پرسون، از نظر وجود ترکیبات مغذی، گوشت آبزیان تفاوت هایی با گوشت سایر جانوران خوراکی نظیر گوشت قرمز (از قبیل گوشت گاو، گوسفند) و گوشت ماکیان دارد. به طور کلی، قسمت خوراکی ماهیان از ۷۰ تا ۸۰ درصد آب، ۱۵ تا ۲۲ درصد پروتئین، یک تا ۱۵ درصد چربی، یک تا یک و نیم درصد مواد معدنی و حدود یک درصد کربوهیدرات تشکیل شده و غنی از ویتامین های محلول در آب و چربی است که این ترکیبات از گونه ای به گونه دیگر تفاوت دارد.

پروتئین

پروتئین از ترکیبات مهم در عضلات ماهی است. نبود بافت همبند، لایه پوششی فیبری، لایه پوستی روی تاندون ها، قابلیت هضم خوب به خاطر وجود فیبرهای عضلانی کوتاه، نبود پروتئین ساختمانی و کلاژن و الاستین موجب هضم راحت تر ماهی می شود و با حرارت بافت آن نرم تر از بافت پیوندی سایر حیوانات می شود. اغلب حدود ۹۰ درصد از پروتئین ماهی در دستگاه گوارش انسان هضم و جذب می شود.

بدون شک یکی از مهم ترین شاخصه های ارزش تغذیه ای یک پروتئین خوراکی، مقدار اسیدآمینه ضروری موجود در آن است. در این رابطه، پروتئین های ماهی از با ارزش ترین پروتئین های حیوانی محسوب می شود؛ زیرا در مقایسه با پروتئین های گیاهی که به طور معمول از نظر یک یا چند اسیدآمینه لازم فقیر است، تمامی اسیدآمینه های ضروری شامل «هیستیدین»، «فنیل آلانین»، «والین»، «ترئونین»، «تریپتوفان»، «لوسین»، «ایزولوسین»، «متیونین» و «لیزین» به مقدار و نسبت مناسب در ماهی وجود دارد. بنابراین به دلیل اسیدآمینه ضروری موجود در آبزیان و محصولات حاصل از آن، ارزش غذایی پروتئین در این گروه غذایی به نسبت بالاست.

چربی

چربی ها در ماهیان نسبت به سایر حیوانات خوراکی، دارای اسیدهای چرب ذخیره بلند و اشباع نشده بیشتری است. در حالی که اسیدهای چرب سایر حیوانات خوراکی و همچنین گیاهان کمتر از این تعداد است. غذاهای دریایی منبع خوبی برای امگا ۳ از جمله اسید ایکوزاپنتانوئیک (EPA)، اسید کوزاهگزانوئیک (DHA) هستند که به نظر می رسد در افزایش کلسترول خوب موثر بوده و غشای سلولی را برای بهبود فعالیت و انعطاف پذیری نگه می دارد، از ترکیبات التهاب آور جلوگیری می کند و خطر ابتلا به بیماری های مزمن را کاهش می دهد. DHA و مصرف ماهی باعث رشد مناسب چشم، پوست، مغز و اعصاب می شود. همچنین چربی های امگا ۳ به عنوان رقیق کننده خون طبیعی و ضد فشارخون به شمار می رود.

کلسترول ماهی های آب شیرین از ماهی های دریایی کمتر است که مصرف آن را برای سلامت انسان مطلوب تر می سازد و مقدار آن وابسته به گونه ماهی است. میزان چربی گونه های مختلف بستگی به فصل بلوغ جنسی، تخم ریزی، درجه حرارت، شوری، اندازه، سن، مرحله زندگی، تغذیه و محل زیست گونه دارد. اما میزان چربی ماهی های پرورشی به شدت وابسته به غذای مصرفی آنهاست.

ویتامین ها

غذاهای دریایی منبع خوبی از ویتامین های محلول در چربی K، E، D، A است که مقدار آن با توجه به گونه، شرایط زیست شناختی و فصول سال متغیر است. اغلب قسمت های بدن که به مصرف خوراکی نمی رسد مانند جگر و روده، دارای مقادیر زیاد ویتامین های محلول در چربی در مقایسه با نقاط دیگر است. از ویتامین های محلول در آب گروه B، ویتامین B۱۲ در غذاهای دریایی بیشتر است. اما غذاهای دریایی مقدار کمی ویتامین C دارد.

مواد معدنی

غذاهای دریایی منبع خوبی از مواد معدنی و محتوی ید و سلنیم بیشتری نسبت به گوشت حیوانات است. فسفر به ویژه در ماهی هایی مثل کیلکا با استخوان مصرف بیشتر می شود و بیشتر به بدن انسان می رسد. به طور کلی این محصولات منابع خوبی از منیزیم، کلسیم، آهن و فسفر و همین طور گروهی از مواد معدنی نظیر ید، فلوئور، سلنیم، منگنز و کبالت است که عناصر کمیاب نامیده می شوند و وجود این گروه اخیر در این فراورده ها، از ارزش تغذیه ای بالایی برخوردار است.

سایر ترکیبات

غذاهای دریایی غنی از کوآنزیم Q۱۰ هستند. ماده ای محلول در چربی که حدود ۵۰ درصد آن با رژیم غذایی و مابقی در بدن تولید می شود. مطالعات

کمی نشان داده که این آنتی اکسیدان می تواند برای سلامت قلب و عروق مفید باشد. «تورین» نیز ماده ای است که به وفور در غذاهای دریایی یافت می شود و برای رشد چشم ها و سیستم عصبی نوزادان مفید است و افزایش مصرف آن در کاهش بروز بیماری های قلبی و عروقی اثبات شده است.

با توجه به وجود مواد مغذی بالا، مصرف غذاهای دریایی می تواند نقش مهمی در رفع نیازهای غذایی انسان ها به مواد مغذی ضروری داشته باشد. فراوانی و تنوع مواد مغذی در ماهی در مقایسه با ارزش انرژی متعادل آن بدین معنی است که غذاهای دریایی به عنوان یک ماده مغذی کم انرژی، برای مدیریت وزن و سایر بیماری های مرتبط مناسب است.

البته این نکته را باید در نظر داشت که مصرف ماهی خطرات و مضراتی نیز دارد که باید در مصرف آن احتیاط شود و اعتدال را رعایت کرد.