

درباره گرانی قیمت ماهی و تاثیر آن بر سلامتی بدن

صید سلامتی از سفره‌ها

مہینہ رمضان | روزنامہ نگار

ونده

سراشته سالانه مصرف ماهی در جهان ۲۰ کیلوگرم و در ایران ۱۰۶ کیلوگرم است. این در حالی است که مرزهای آبی در جنوب و شمال کشور، امکان غنای دریایی را برایمان فراهم نموده یا استاندارد مصرف این دسته ماهی را استاندارد، هیچ‌کس نمی‌تواند منکر تأثیر آب‌زیان بر سلامت بدن انسان شود، چرا مفید با ارزش تغذیه‌ای بالا، در کنترل و روض برخی اختلالات جسمی، اهمیت اساسی اخبار، افزایش نرخ دلار بر تأمین خدای دلایل دیگر اثر مستقیمی گذاشته‌اند. ماهی را در هر کیلوگرم از ۱۲ هزار تومان رسانده است. کم رنگ شدن مصرف آبی‌مان، به دلیل افزایش قیمت شاید ندهد اما در از آمدت تأثیری سوء بر نداشت. در پیونده امروز صنعت گفت‌وگو کیفیت، فراوری و توسعه بازار آب‌زیان رسمی آسیب‌های ناشی از مصرف نکردن هم‌اگر این گروه از مواد غذایی برارخته‌اند.



نکات مهم برای خرید و مصرف ماهی


برای آن که بدانید افزایش قیمت ماهی و کاهش مصرف آن چه پیامدهایی دارد باید درباره خواص و چربی مصرفش بیشتر بدانید.

۱ خانهای باردار، ماهی آزاد نخوردند، گونه‌های مختلف ماهی‌هایی که آزادانه در دریا رشد و از املاح دریا و موجودات ریزی به نام «فیتوپلانکتون» ها تغذیه می‌کنند در مقایسه با ماهی‌های پرورشی که در حوضچه‌ها معبوس و با مواد مصنوعی تغذیه می‌شوند، امگا ۳، پروتئین‌ها و غذای کمتری را دریافت می‌کنند. این ماهی‌ها همچنین دارای بافت‌های چربی و پروتئین بیشتری دارند. اما موضوع مهم آن که آب دریا به دلیل آلودگی‌های ناشی از فعالیت‌های انسانی و کشاورزی، حاوی مقدار زیادی جیوه و سموم است که به راحتی وارد گوشت ماهی می‌شود و مصرف آن می‌تواند مضر باشد. ماهی‌های پرورشی در آب‌های تمیز و با کنترل‌های دقیق پرورش می‌یابند و به همین دلیل، ماهی‌های پرورشی را از آلودگی‌ها و سموم دور نگه می‌دارند. ماهی‌های پرورشی را از آلودگی‌ها و سموم دور نگه می‌دارند.

۲ چرا گوشت برخی ماهی‌های پرورشی بوی خزه یا لجن می‌دهد؟ بیشتر ماهی‌های پرورشی در تراکم زیاد و در استخرهای کوچک رشد می‌کنند. این مکان‌ها باید از سوی پرورش‌دهندگان با ترکیبات خاصی ضد عفونی شوند تا انگل‌های بیماری‌زا نابود و محیط استخر عاری از خزه و ترکیبات نامطبوع شود، حال اگر به بهداشت این محیط رسیدگی نشود به تدریج صورت‌زدگی ماهی، آلوده شدن متغین می‌شود و به دلیل آن که بافت ماهی، چرب و تغذیه‌ای از آب محسوب می‌شود، به تدریج گوشت آن بدبوی می‌شود.

۳ برخی ماهی ها بوی زهم می دهند و از سبذ غذای خانوار حط می شود اما باید بداند این ماهی هایی که بوی زهم می دهند اغلب بر چرب بوده و غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است. این ماهی ها با توجه به نوع تغذیه و وجود اسید آمینایی به نام «بیژون» (عامل ایجاد بوی ماهی) و به دلیل چربی غنی باغیر اسیدها باالار گشت نشان بوی آب دریا، خزّه یا جلبک را در خود نگه می دارند؛ اما: هما، رادند، بالدر، گوست که موجب بوی زهم ماهی می شود.

بنابر این بچه‌های زیر ۱۲ سال بهتر است هفته‌ای دو وعده از ماهی‌های ریز جثه و میگو به صورت بخته میل و از مصرف ماهی‌های بزرگ و شکاری خودداری کنند.

 ماهی‌های اقیانوسیه به باروری مردان کمک می‌کنند؛ یک بررسی جدید نشان داده است که «اسید دگوزو هگزانویک» یا DHA که نوعی اسید چرب امگا ۳ است و میزان آن در ماهی آب‌های سرد اقیانوسیه و جلبک‌ها زیاد است، برای رشد سلول‌های مغز، چشم و باروری اسپرم مردان بسیار مفید است و بر اساس این بررسی، DHA در تشکیل ساختاری به نام «اکروزوم» نقش دارد.

می گویند میگو نوعی آبی خوش خوراک است اما هر کسی طعم آن را نمی پسندد البته اگر در هنگام طبخ با ادویه جات طعم دار شود تا حدودی دلچسپ می شود. این آبی در مقایسه با گوشت قرمز مرغ، کالری کمتری دارد و پروتئین آن حاوی تمام اسیدهای آمینه ضروری برای رشد است گوشت آن راحت هضم می شود و افزون بر اسید چرب امگا ۳، منبع غنی از ویتامین های A، B12 و D است و سلیم عنصر منحصربه فرد آن است که مانع آسیب به سلول ها می شود؛ از تکثیر تومور های سرطانی به طرز چشمگیری جلوگیری می کند.

مواد مغذی موجود در ماهی در طول دوران رشد حیاتی‌اند. اسیدهای چرب امگا ۳ برای رشد و تکامل بدن ضروری هستند، به همین دلیل توصیه می‌شود مادران باردار و شیرده حتماً اسیدهای چرب امگا ۳ به اندازه کافی مصرف کنند. با این حال، یک اختلال در مصرف ماهی به مادران باردار وجود دارد. برخی از ماهی‌ها، حیوه زیادی دارند که با مشکلات رشد مغز در ارتباط است. به همین دلیل، زنان باردار باید فقط ماهی‌هایی مانند ماهی آزاد، ساردین، قزل‌آلا و... را که در زنجیره مواد غذایی قرار دارند مصرف کنند و میزان آن را به ۳۴۰ گرم در هفته محدود کنند همچنین باید از گوشت خام (از جمله سوسیس) اجتناب کنند، زیرا ممکن است حاوی میکروارگانیسم‌هایی باشد که برای جنین مضر است.

ماهی باعث افزایش ماده خاکستری مغزی می شود و نقش محافظتی در برابر زوال مغز ناشی از کپهولت سن دارد. یکی از عواقب ناشی از پیری، این است که عملکرد مغز اغلب تضعیف می شود. افرادی که بیشتر ماهی می خورند، روند کندتری به سوی زوال عقل دارند. مطالعات نشان داده است، افرادی که هر هفته ماهی مصرف می کنند، ماده خاکستری بیشتری در مرکز مغز دارند که تنظیم احساسات و حافظه را به عهده دارد.

علامه‌ی که نشان می‌دهند باید امگا ۳ بیشتری مصرف کنیم، عبارتند از: خستگی، درد عضلانی، خشکی و خارش پوست صورت، جوش صورت، زخم دهان، سردرد، دیابت نوع ۲، بیماری‌های قلبی، شکننده بودن موه‌ها و ناخن‌ها و عدم تمرکز.

گفت و گو با مدیر کل دفتر بهبود، کیفیت، فراوری و توسعه آبیان سازمان
شیلات ایران

قیمت آبیان به نسبت تورم، گران نیست!



انواع ماهی و دیگر آبزیان از فرآورده‌هایی هستند که مصرف آن از سوی کارشناسان تغذیه و سلامت همواره توصیه شده است، در حالی که مصرف آن در کشور ما نسبت به میانگین دنیا بسیار پایین است و از طرفی در روزهای اخیر هم افزایش قیمت‌ها بر کاهش بیشتر مصرف آبزیان دامن زده است، در وقت‌و‌گاه عیسی گُلشاهی* به بررسی دلایل آن پرداخته‌ایم.

گلشاهی درباره اهمیت مصرف آیزیان و تأثیر این دسته از مواد غذایی بر سلامت جسم روان می‌گوید: «آیزیان با دارا بودن امگا ۳، می‌تواند سلامت دستگاه تنفسی را تأمین کند و به‌خاطر خاصیت آنتی‌اکسیدانی‌اش به ارتقای سلامت بیماران قلبی، عروقی کمک کند. مصرف آیزیان برای سلامت جنین و مادر همچنین، رشد هوشی جنین مفید است و به دلیل داشتن «سلنیم» تأثیر زیادی بر سلامت پوست و مو می‌گذارد.

او با اشاره به سبک زندگی پر تنش شهری و آلودگی هوای افزایش یافته، «تحقیقات زیادی درباره ضرورت وجود ماهی و آبیان در وعده‌های غذایی، آن هم دست کم هفته‌ای دو بار وجود دارد که تاکید می‌کنند، فرد باید در هر وعده غذایی بین ۷۵ تا ۹۰ گرم از انواع محصولات دریایی استفاده کند.»

مدیر کل دفتر بهبود، کیفیت، فراوری و توسعه آذنیان سازمان شیلات ایران درباره مصرق آذنیان در کودکان هم می گوید: «به طور کلی آذنیان به دلیل پایین بودن میزان بافت همبند، قابلیت هضم خوبی دارند، برای همین هم از زمانی که کودک غذای جامد و نیمه جامد میل می کند، می توان به غذایش ماهی اضافه کرد.»

گلشاهی با بیان این که میگوی ایران به عنوان سالم‌ترین میگو در دنیا شناخته می‌شود و تقاضای زیادی هم دارد، می‌گوید: «میگوز خانوادۀ سخت‌پوستان و املاح آن نسبت به ماهی بیشتر است اما امگا ۳ کمتری دارد.»

اود توضیح علت گرانی قیمت آبریان، می افزاید: «با توجه به تورم بالای کشور، قیمت آبریان آن هم نسبت به بقیه اقلام بیروتنینی، گرانی چندانی را تجربه نکرده است. به عنوان مثال تریل قبل از نورو گذشته، عمده فروشی قزل آلا بسته به نوع و کیفیت آن به ۱۰ هزار و پانصد تا ۱۱ هزار تومان و بعد از نورو به ۲۱ تا ۲۰ هزار تومان رسیده است. در نهایت هم در میدان های عرضه به قیمت ۲۴ هزار تومان و در مغازه ها با قیمت ۲۵ تا ۳۰ هزار تومان به دست مشتری می رسد.»

مدیر کل دفتر بهبود، کیفیت، فراوری و توسعه آذنیان سازمان شیدت ایران ادامه می دهد: «درست است که با توجه به سبک زندگی مردم، این قیمت مقرون به صرفه به نظر نمی رسد و خانواده ها می توانند با یک کیلو گرم گوشت قرمز با قیمت ۲۶۵ تا ۷۰ هزار تومان، چندین وعده غذا تهیه کنند اما اگر آموزش ببینند یا روش های طبخ مایه ای را بیاموزند، می توانند مصرف آذنیان را به چشم غذای اصلی دریا کنند».

اومی گوید: «آبزیان طیف قیمتی گسترده‌ای دارند، قیمت شروع آن در کیلویی سه هزار تومان تا کیلویی ۱۰ هزار تومان است؛ شاید مردم به لحاظ روانی گمان کنند ماهی گران‌تر، ارزش غذایی بیشتری دارد اما باید گفت تمامی مواد مغذی در هر دو نوع ماهی یکی است. اختلاف قیمت تنها به دلیل تفاوت در پرورش و نوع صید آن در آب شور یا شیرین است اما به لحاظ ارزش غذایی این‌ها تفاوتی بین آبزیان یکی است.» گلشاهی درباره تنوع مصرف انواع آبزیان هم می‌گوید: «رایج‌ترین طیف در مصرف آبزیان حتی با وجود یک نوع ماهی هم امکان‌پذیر است اما شما می‌توانید با مصرف ماهی‌های مختلف مطمئن شوید که همه نیازهای بدنتان تأمین شده است مثل مصرف انواع گوشت قرمز»

منابع: شهروند، آتنا، این ماهی، دکتر سلام، اینانا

جدول متوسط [شماره ۱۰۷۳]

[illegible]

- ۱- ا فقی
- ۱- فصل قدیم چاران - فهم - بیماری
- ۲ درد مام ۲ - حیا - سلاح ریختنی
- ۳ - پیاله - پستانداری با پوست
- ۴ - گران بها ۳ - چای فرنگی - فوری -
- ۵ خویشتاوندی - امتناع ۴ - اثر چربی
- ۵ - پیامبر نقاش - آقا - غیر خالص
- ۶ - یاتین جدولی ۵ - آدم - پیشرو
- ۷ - گله - مطر - طریق - جامه مرده
- ۶ - گندم سوده - شاعر قرن - نهم -
- ۸ - رفیع - شهر بلقیس - جان - اسم
- ۹ - کدکنده - پایان - کشت بدون
- ۱۰ - آبیاری ۸ - سودای تاله - شمارگان
- ۱۱ - بخشی از پا - اکنون - خط کش
- ۹ - میهنی ۹ - ساز - موت - میضات
- ۱۰ - میوه خوب ۱۰ - گذرگاه - چالاک
- ۱۱ - طعمه - زمین زراعی - غذای بیمار
- ۱۰ - بیماری التهاب دستگاه تنفسی
- ۱۱ - رود اروپا - هم سنگ

عمودی
 ۱- پیامبری - نادر ۲- گیج و پریشان
 ۳- دمن- پیرایش درخت - رشد ۴-
 بخشنده - اسب سرکش ۵- مادر - مایه
 حیات - دعا ۶- تنفر - چهارم تبریز ۷-
 فرزندان - پیشوا ۸- ب سواد - صدای
 کلفت - گود ۹- خرس فلکی - خمیده

جدول سخت [شماره ۵۱۲]

[illegible]

۹۱۵ - مسکوک عهد دیلمیان - عبادتگاه سیدیان ۱۰ - صد متر مربع - نوعی آشپزخانه - مرز همتالان - انگشت ابهام - زن گندمگون - همزای اری ۱۲ - بیماری التهابی چشم - نزد وکیل ۱۳ - کتاب قائم مقام فراهانی - زمایش ۱۴ - دارای جریان پیوسته و بدون فیبر ۱۵ - جای خیرف کردن - خورد و خوراک - تکرار ای حدیث - تیراژ - خسیس - پیوندهای ۱۷ - بازی تاس و مهره - ترکیب تیمیابی آبدار ۱۸ - ورزش ر وشتدلالان - شمش خانه ۱۹ - دستور - واحد پول برصین ۲۰ - دو نختگی که از دیدگاه جامعه‌شناسی درشان نفعاتی می‌شود

نشر ریاضی - بی حساب و کتاب

بودی:
۱- پدر علم جبر ۲- از سبزی های خوشبو-
گانگی ۳- تکبر و خودخواهی- شریک ۴-
خانواده های اصلی زبانی- آلودگی و ناپاکی
۵- دور نمای عمر- از امراض فصل سرما
۶- نوعی زیبایی پنهان در برخی افراد ۷- سرباز
۸- وسيله ای برای پرواز ۹- جست
۱۰- برای یافتن چیزی ۱۱- همانندی- پیش

حل جدول شماره ۵۱۱

حل جدول شماره ۷۳۰۰

طراح جدول: مریم احمدی