|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| **ارزش غذایی آبزیان** | |

|  |  |
| --- | --- |
| |  | | --- | | مصرف آبزیان بعنوان غذایی سالم  از آنجایی که جمعیت جهان در حال فرونی و توان تولید غذا محدود می باشد بشر برای تهیه غذا علاوه بر کشاورزی و دامپروری نیاز به تامین غذا و پروتئین از طریق صید از دریا ها و پرورش آبزیان می باشد .یکی از مهترین نیازهای بدن انسان استفاده از مواد پروتئینی است این مواد از راههای مختلف تامین می شود. انواع لبنیات ، تخم مرغ ، گوشت قرمزو گوشت سفید (مرغ ، ماهی و میگو ) مقدار زیادی پروتئین دارند.  غذا از مهمترين فاكتورهاي ضروري براي رشد و بقاء زندگي است. در عين حال هيچ غذايي وجود ندارد كه به تنهايي بتواند سلامتي انسان‌ها را تضمين كند. براي رسيدن به حداكثر سلامتي بايستي جيره غذايي، مبتنی به آن دسته از غذاهايي باشد كه مواد مغذي كاملي را در اختيار بدن قرار دهد.  مواد غذايي، انرژي مورد نياز براي فعاليتهاي روزانه همچنين ساخت و سازهاي بدن را فراهم كرده و سيستم دفاعي بدن را براي مقابله با عوامل بيماري‌زا آماده نگه مي‌دارد. كمبود مواد غذايي موجب بروز انواع مختلفي از نارسايي‌ها و بيماري‌ها شده و بطور طبيعي شدت عوارض به ميزان كمبود هركدام از مواد مغذيي مختلف بستگي خواهد داشت. براساس اطلاعات موجود، مواد مغذي مورد نياز انسان‌ها مشتمل بر 45 ماده است كه 20 عنصر معدني، 15 نوع ويتامين، 8 نوع اسيد آمينه و 2 نوع اسيد چرب از آن جمله‌اند. بدن انسان قادر به ساخت اين مواد نبوده و تأمين آن از طريق مصرف گروه‌هاي مختلف مواد غذايي امكان‌پذير است. در هر صورت براي اين‌كه بدن سالم باشد و سالم هم باقي بماند ضروري است كه مواد غذايي سالم، متنوع با ميزان كافي و به طور نامناسب از تركيب پروتئين، چربي، كربوهيدرات، ويتامين‌ها و مواد معدني تأمين شود.  يكي از اقلام غذايي كه مي‌تواند در برگيرنده اكثر نيازهاي بدن باشد ماهي و به طور كلي آبزيان هستند كه به خاطر تركيبات خود به خصوص وجود اسيدهاي چرب ارزشمندي بنام امگا ـ 3 به عنوان غذاي سلامتي معروف شده‌اند.  بطور كلي اهميت غذايي گوشت انواع ماهي، به لحاظ دارا بودن پروتئين و چربي با كيفيت بالا و فراواني انواع مواد معدني و ويتامين‌هايي كه در آن موجود است بعنوان يك غذاي كامل محسوب مي‌شود. از جمله ويژگي‌هاي ماهي، تنوع بسيار زياد آن به خصوص در ميان آبزيان جنوب كشوراست.اين تنوع نه تنها از حيث ظاهر بلكه از نظر طعم، مزه، ارزش اقتصادي و قيمت نيز به چشم مي‌خورد و به مصرف‌كننده اين امكان را مي‌دهد كه براساس توان اقتصادي، نوع ذائقه و سليقه و كاربرد و مصرف مورد نظر آبزي را انتخاب كنند اين ميزان تنوع در مورد گوشت دام و طيور در عمل وجود ندارد.  ماهی و میگو در مقایسه با سایر مواد غذایی ، پروتئین بیشتری دارند و تقریباً همه پروتئین های موجود در آنها جذب بدن انسان می شود، نوع تغذیه تاثیر مهمی در سلامت یا بیماری انسان دارد همانگونه که تغذیه صحیح می تواند انسان را از گزند بیماریها مصون نگهدارد و سلامت انسان را تامین کند تغذیه نامناسب نیز می تواند موجب ابتلای انسان به بسیاری از اختلالات ناگوار و مهلک شود .گروهی از مواد غذایی که تاثیر مهمی در سلامت انسان و پیشگیری از بیماریها دارند ماهی هاوسایر آبزیان هستند این مواد غذایی که دارای ارزش تغذیه ای بسیار بالایی می باشند، چنانچه به مقدارکافی مصرف شوند در پیش گیری ازبیماریهانقش مهمی خواهند داشت.وبه تعادل اسیدهای چرب در بدن کمک می کنند . در روزگاری که دستکاری های ژنتیکی و استفاده از مواد شیمیایی برای ازدیاد فرآورده های گیاهی چون سبزیجات و میوه و انواع گوشت متداول است ماهی یک غذای سالم و به دور از تمام این مسائل است .  با قرار دادن ماهی وانواع آبزیان در رژیم غذایی به صورتیکه در هرهفته حد اقل 2مرتبه مصرف شود بسیار به سلامتی کمک می کند .  با نگاهی به آمار ارائه شده توسط سازمان خوار و بار کشاورزی ملل متحد (FAO) در خصوص معدل مصرف جهانی آبزیان که معادل 17 کیلوگرم و مقایسه آن با سرانه مصرف آبزیان در کشورمان که نزدیک به8 کیلوگرم است ، انسان را به فکر فرو می برد که دلایل این تفاوت چیست ؟  از دلایل پایین بودن سرانه مصرف آبزیان در کشور می توان به عدم آگاهی مردم از ارزش غذایی و خواص معجزه آسای این موهبت الهی در تامین سلامت انسان و عدم شناخت گونه های مختلف آبزیان وکیفیت آنها و همچنین عدم آشنایی با شیوه های مختلف طبخ و عدم دسترسی و... اشاره کرد،تغییر ذائقه افراد و ترغیب آنها به تغییر در ترکیب پروتئین مصرفی و افزایش مصرف ماهی در سبد خانوار، احتیاج به زمان و برنامه ریزی دقیق دارد و لازم است بر اساس مطالعات و تحقیقات بازار عرضه آبزیان، علل پائین بودن مصرف با توجه به اهمیت و ارزش غذایی آنها در استان را شناسایی نموده و عوامل موثر بر افزایش مصرف بررسی شود .  در سالهای اخیر تولید ماهی و سایر آبزیان در سطح کشور افزایش چشمگیری داشته و جهت فرهنگ سازی مصرف آبزیان توسط شیلات استان فعالیت های گوناگونی از جمله برگزاری نمایشگاه های عرضه آبزیان ،جشنواره های غذا ههای دریایی ،ونقاشی کودکان با محوریت آبزیان ،همایش ها با عنوان نقش آبزیان در سلامت جامعه در مرکز استان وشهرستانها وتهیه برشورمعرفی ارزشهای غذایی آبزیان وهمچنین تهیه لوح فشرده وتوزیع بین خانواده ها ،صورت گرفته است. بطوری که مصرف سرانه کمتر از 2 کیلوگرم در سال 74به بیش از 8ونیم کیلو در سال 89رسیده است.  امید است به یاری خدا وهمکاری همه سازمانها که قطع به یقین مهمترین دقدقه همه ارتقاء سلامت جامعه میباشد بتوانیم با فعالیت های فرهنگی اشاره شده بالا وامکان سنجی وایجاد بازارچه های آبزیان به خصوص در شهرستانهای استان که دسترسی کمتر به آبزیان با کیفیت دارند ، با ارتقاء سرانه مصرف آبزیان به بیش از 13 کیلو گرم در برنامه پنجم توسعه ، امنیت غذایی جامعه برقرارگردد.  گوشت ماهی جزء گوشت‌های سفید بوده و یک منبع غنی از پروتئین به حساب می‌آید.  به گزارش باشگاه خبرنگاران؛ غذاهای دریایی دارای پروتئین بالا، چربی کم، کلسترول کم و همین طور دارای ویتامین ها و املاح می باشند. توجه داشته باشید که میگو دارای کلسترول زیادی می باشد، اما با این حال مقدار کلسترول در میگو کمتر از مقدار آن در گوشت قرمز است.  گوشت ماهی دارای ویتامین های B، A و D ، کلسیم و فسفر و دارای مقدار کمی آهن، مس و سلنیوم می باشد. ماهی هایی که در آب های شور زندگی می کنند، دارای مقدار زیادی یُد می باشند. لازم به ذکر است که ماهی دارای مقدار بسیار کمی سدیم می باشد و به همین خاطر برای رژیم های کم نمک توصیه می شود.  متخصصان تغذیه برای همه افراد به خصوص بیماران قلبی، مصرف دو بار ماهی در هفته(هر بار 90 گرم) را سفارش می کنند.  ماهی و گوشت قرمز   چربی ماهی مفید است و چربی گوشت قرمز مضر، زیرا چربی گوشت قرمز از نوع چربی های اشباع می باشد، اما چربی ماهی از 2 نوع اسید چرب غیر اشباع امگا 3 به نام های EPA و DHA است.  \*خواص ماهی و روغن ماهی یا امگا 3   \* روغن ماهی بیماری های قلبی را به صفر می رساند. لازم به توصیح است که اثر روغن ماهی بر سلامت قلب بیشتر از اثر مصرف سویا است.   \* مقدار تری گلیسیرید خون را کم می کند.   \* تجمع پلاکت های خونی را کم می کند.   \* عملکرد سلول های خون رسان را زیاد می کند.   \* ضربان قلب را تنظیم می کند.   \* فشار خون را پایین می آورد.   \* کلسترول خوب ( HDL ) را بالا می برد. این نکته برای بیماران دیابتی بسیار مفید می باشد.   \* سلامت مغز را تامین می کند و برای بیماران مبتلا به MS مفید می باشد. مشاهده شده که افراد MS با مصرف ماهی، علائم و نشانه های این بیماری را کمتر بروز می دهند.   \* درمان کننده دردهای کمر و گردن می باشد.   \* اسید چرب امگا 3 از دیابت نوع 1 در کودکان جلوگیری می کند.   \* مصرف امگا 3 توسط مادران باردار، موجب افزایش قدرت ذهنی و IQ (ضریب هوشی) نوزادشان می گردد.   \* مادران باردار با مصرف روغن ماهی از زود متولد شدن نوزاد جلوگیری می کنند.   \* روغن ماهی موجب افزایش متابولیسم بدن و به دنبال آن موجب کاهش وزن می گردد.   \* روغن ماهی درمان کننده بیماری های تنفسی می باشد.   \* اسید چرب امگا 3 بر سلامتی پوست اثر مثبتی دارد. این اسید چرب از خشک شدن و پوسته پوسته شدن، اگزما، جوش و دیگر بیماری های پوستی جلوگیری می کند. علاوه بر آن موجب تسریع در بهبود پوست بیمار می گردد.   \* موجب سلامت و افزایش قدرت بینایی می گردد.   \* از افسردگی و پریشانی جلوگیری می کند.   \* باعث تقویت سیستم ایمنی می شود. لوپوس که یک بیماری سیستم ایمنی می باشد و می تواند منجر به مرگ شود، توسط کمبود امگا 3 رخ می دهد.   \*منابع امگا3  ماهی های سالمون و ساردین و همچنین گردو بیشترین مقدار امگا 3 را دارا می باشند، یعنی در هر واحد از این ماهی ها حدود 15/1 گرم امگا 3 می باشد. بقیه ماهی ها در هر واحد، 45/0گرم اسید چرب امگا 3 دارند. میگو در هر واحد حدود 32/0 گرم اسید چرب امگا 3 دارد.   منابع دیگر اسید چرب امگا 3، عبارت است از: دانه سویا، کدو و کلم.   تحقیقات نشان داده است که دریافت امگا 3 از طریق مواد غذایی، بهتر از دریافت آن از طریق مکمل هاست.   به طور کلی، 84 گرم میگو دارای 29 گرم اسید چرب امگا 3 است.   84 گرم سالمون 9/1 - 1/1 گرم اسید چرب امگا 3 دارد.   در 84 گرم ماهی تن کنسرو شده حدود 24/0 - 17/0 گرم اسید چرب امگا 3 وجود دارد.   لازم به ذکر است، که در بدن ما باید به مقدار کافی ویتامین های B6، B3 و C و همچنین املاح منیزیم و روی وجود داشته باشد، تا امگا 3 اعمال خود را بهتر انجام دهد.   ویتامین E که خود یک آنتی اکسیدان می باشد، امگا 3 را در برابر اکسیده شدن محافظت می کند.   \*علائمی که نشان می دهند باید امگا 3 بیشتری مصرف کنیم عبارتند از:   خستگی، درد عضلانی، خشکی و خارش پوست صورت، جوش صورت، زخم دهان ، سردرد ، دیابت نوع 2، بیماری های قلبی، شکننده بودن موها و ناخن ها و عدم تمرکز.   مصرف امگا 3 باعث دور شدن بسیاری از بیماری ها می گردد، از جمله:   \* آلزایمر و فراموشی   \* آسم   \* بیش فعالی(پرتحرکی و کاهش توجه)   \* سرطان   \* سردردهای میگرنی   \* MS   \* چاقی و افزایش وزن   \* پسوریازیس(وجود لکه های قرمز رنگ در بدن)   \* نرمی استخوان   \* ورم مفاصل   \* افزایش فشار خون   \* دیابت   \* افسردگی   \* ناراحتی های پوستی   \* روماتیسم   همان طور که می دانید ، روماتیسم در مردم شمال کشورمان زیاد است. خداوند برای درمان این بیماری ماهی ها را آفریده است. پس، بهتر است از نعماتی که خداوند در اختیارمان قرار داده است استفاده کنیم تا بعدها دچار مشکلات و بیماری ها نگردیم | |