

اهمیت و ارزش غذایی آبزیان

ارزش و جایگاه تغذیه‌ای آبزیان

غذا از مهمترین فاکتورهای ضروری برای رشد و بقاء زندگی است. در عین حال هیچ غذایی وجود ندارد که به تنهایی بتواند سلامتی انسان‌ها را تضمین کند. برای رسیدن به حداکثر سلامتی بایستی جیره غذایی، مبتنی به آن دسته از غذاهایی باشد که مواد مغذی کاملی را در اختیار بدن قرار دهد.

مواد غذایی، انرژی مورد نیاز برای فعالیتهای روزانه همچنین ساخت و سازهای بدن را فراهم کرده و سیستم دفاعی بدن را برای مقابله با عوامل بیماری‌زا آماده نگه می‌دارد. کمبود مواد غذایی موجب بروز انواع مختلفی از نارسایی‌ها و بیماری‌ها شده و بطور طبیعی شدت عوارض به میزان کمبود هر کدام از مواد مغذی مختلف بستگی خواهد داشت. براساس اطلاعات موجود، مواد مغذی مورد نیاز انسان‌ها مشتمل بر ۴۵ ماده است که ۲۰ عنصر معدنی، ۱۵ نوع ویتامین، ۸ نوع اسید آمینه و ۲ نوع اسید چرب از آن جمله‌اند. بدن انسان قادر به ساخت این مواد نبوده و تأمین آن از طریق مصرف گروه‌های مختلف مواد غذایی امکان‌پذیر است. در هر صورت برای این که بدن سالم باشد و سالم هم باقی بماند ضروری است که مواد غذایی سالم، متنوع با میزان کافی و به طور نامناسب از ترکیب پروتئین، چربی، کربوهیدرات، ویتامین‌ها و مواد معدنی تأمین شود.

یکی از اقلام غذایی که می‌تواند در برگیرنده اکثر نیازهای بدن باشد ماهی و به طور کلی آبزیان هستند که به خاطر ترکیبات خود به خصوص وجود اسیدهای چرب ارزشمندی بنام امگا - ۳ به عنوان غذای سلامتی معروف شده‌اند.

بطور کلی اهمیت غذایی گوشت انواع ماهی، به لحاظ دارا بودن پروتئین و چربی با کیفیت بالا و فراوانی انواع مواد معدنی و ویتامین‌هایی که در آن موجود است بعنوان یک غذای کامل محسوب می‌شود. از جمله ویژگی‌های ماهی، تنوع بسیار زیاد آن به خصوص در میان آبزیان جنوب کشور است. این تنوع نه تنها از حیث ظاهر بلکه از نظر طعم، مزه، ارزش اقتصادی و قیمت نیز به چشم می‌خورد و به مصرف‌کننده این امکان را می‌دهد که براساس توان اقتصادی، نوع ذائقه و سلیقه و کاربرد و مصرف مورد نظر آبی را انتخاب کنند این میزان تنوع در مورد گوشت دام و طیور در عمل وجود ندارد.

میزان سرانه مصرف ماهی (مقایسه استان با کشور و چند کشور جهان)

روزانه میلیونها انسان در اقصی نقاط جهان گوشت ماهی مصرف می‌کنند و آن را در سبد غذایی خویش قرار داده‌اند. وزارت بهداشت آمریکا (DOH) مردم را به مصرف آبزیان ترغیب می‌کند. وزارت بهداشت و درمان اسپانیا با ۴۱ کیلوگرم سرانه مصرف آبزیان همه ساله، روز معینی را به عنوان جشن ماهی‌خوری برگزار می‌کند.

طبق گزارش‌های موجود مصرف ماهی در دنیا متغیر بوده و در کشورهایی مانند: کانادا، آلمان غربی، فرانسه و ایالات متحده کمترین مقدار مصرف وجود داشته و کشورهای ژاپن، تایوان و کره بیشترین میزان مصرف وجود داشته است.

در گزارش دیگر که سازمان جهانی بهداشت (WHO) منتشر کرده است مردم مجارستان، بلغارستان و اتریش کمترین میزان مصرف را داشته‌اند و ژاپن، پرتغال، هنگ‌کنگ، کره و نروژ بیشترین مصرف سرانه ماهی را داشته‌اند و آمریکا و کانادا، ایتالیا و استرالیا و سوئد در بین این دو گروه قرار داشتند.

طبق بررسی‌های بعمل آمده سرانه مصرف ماهی در استان اصفهان حدود ۸ کیلوگرم می‌باشد و طبق مقایسه آمار ذکر شده و براساس آمار سازمان فائو در سال ۱۹۹۹ بیش از ۳۸۰ میلیون تن گوشت قرمز، گوشت مرغ و ماهی و غذاهای دریایی در جهان تولید شده است که سهم ماهی و غذای دریایی حدود ۹۴ میلیون تن بوده است و هنوز سهم مصرف ماهی در جهان با میانگین روزانه ۴/۴ گرم ماهی و غذاهای دریایی پایین می‌باشد.

مقایسه سرانه مصرف ماهی در ایران و چند کشور جهان

نام کشور	میزان مصرف سرانه (کیلوگرم)	تولید آبزیان (تن) (صید + پرورش ماهی)
معدل جهانی	۱۶/۴	۹۴/۱۳۳/۰۰۰
اسپانیا	۴۳	۱/۶۳۰/۱۳۰
چین	۲۵/۷۰	۴۸/۰۰۰/۰۰۰
ژاپن	۶۶	۸/۳۹۴/۹۱۵
ایران	۷/۷	۳۴۱/۸۳۶
معدل کشورهای پیشرفته	۳۳/۵	۲۰/۳۰۶/۱۳۹

عوامل برتری تغذیه‌ای آبزیان و نقش آنها در سلامت انسان (پیشگیری از

بیماریها)

کسانی که بطور مداوم از غذاهای دریایی استفاده می کنند کمتر دچار امراضی مانند دیابت، ورم مفاصل، تنگی نفس و ایست قلبی و همچنین سرطان می شوند، به راستی دلایل این امر چه می تواند باشد؟

داستان غذاهای دریایی و رابطه آنها با سلامت انسانها از آنجا شروع شد که برای اولین بار در سال ۱۹۷۰ میلادی، اسکیموهای که در گرین لند زندگی می کردند، مورد تحقیق قرار گرفتند و طبق این تحقیقات مشخص گردید که در آنها بیماری قلبی به هیچ عنوان وجود ندارد. غذایی که اسکیموها مصرف می کردند، مانند غذایی که آمریکائی ها و اروپائی ها مصرف می کردند حاوی مقدار زیادی چربی، پروتئین و کلسترول بوده اما آترواسکلروز که باعث مرگ تعداد زیادی از آمریکائی ها شده بود، در اسکیموها مشاهده نشده نتایج بدست آمده در این تحقیق، توسط تحقیقاتی که هندی ها، سوئدی ها و آمریکائی ها انجام دادند نیز به اثبات رسید.

بررسی رژیم غذایی اسکیموها نشان داد که چربی مصرف شده توسط آنها یا چربی که در رژیم غذایی آمریکائی ها و اروپائی ها وجود دارد متفاوت می باشد. در واقع رژیم غذایی اسکیموها از حیوانات دریایی و ماهی تشکیل شده است که چربی موجود در این موجودات آبی از نوع اسیدهای چرب غیر اشباع می باشد. در حالیکه حیوانات خشکی زی و حبوباتی که ما به طور معمول مصرف می کنیم دارای اسیدهای چرب اشباع شده هستند در واقع این نکته را به این صورت نیز می توان بیان کرد که چربی موجود در بدن حیوانات آبی از نوع امگا - ۳ می باشد در حالی که این نوع چربی در موجودات خشکی زی یافت نمی شود.

بررسی های جدید راه های جلوگیری از مبتلا شدن به امراض قلبی را نشان داده و راه گشای ایمن شناسی، سرطان، بیماری های مری، سردرد و متابولیسم سلولها نیز می باشند. غذاهای دریایی از این نظر که برای سلامتی انسان دارای ارزش زیادی می باشند حائز اهمیت هستند. در سال ۱۹۸۵ نشریه ای به نام مجله جدید پزشکی در انگلستان به چاپ رسید که طبق مندرجات آن، خوردن منظم ماهی می تواند کمک بسیار خوبی در مبارزه با امراض قلبی باشد. همچنین مجله های معتبر پزشکی نیز بیان می دارند که مصرف یک یا دو بار ماهی در هفته ممکن است که از بسته شدن رگ ها و امراض قلبی جلوگیری می کند.

ترکیبات شیمیایی ماهی و ارزش آنها

بدن ماهی از نظر ترکیبات شیمیایی شامل موارد زیر می باشد.

پروتئین

گوشت ماهی جزء گوشت‌های سفید بوده و در حال حاضر حدود ۲۰ درصد از سهم پروتئین حیوانی کل جهان از طریق ماهی و آبزیان تأمین می‌شود.

ماهی یک منبع غنی از پروتئین به حساب می‌آید. به طوری که در مقایسه با انواع گوشت‌ها، از نظر کمی بیشترین درصد پروتئین را دارد (به طور متوسط ۱۸-۲۲ درصد) و از نظر کیفی نیز برخلاف گوشت قرمز دارای بافت پیوندی کم‌تر و فاقد الاستین است که فقدان الاستین هنگام تبدیل کولازن - ژلاتین در هنگام پخت، باعث می‌شود که پروتئین پخته شده راحت‌تر هضم شود و هضم آن به ۹۹ درصد می‌رسد.

از نظر تغذیه‌ای منبع بسیار عالی از تمام اسیدهای آمینه به خصوص لیزین است. این اسید آمینه از جمله اسیدهای آمینه ضروری می‌باشد که در بدن ساخته نمی‌شود. غلات (از قبیل نان و برنج) از نظر این اسید آمینه فقیر هستند و بنابراین هنگامی که ماهی با نان یا برنج خورده می‌شود. پروتئین کاملی به بدن فرد می‌رسد. گوشت ماهی ده نوع اسید آمینه ضروری بدن شامل آرژنین، هیستیدین، ایزولوسین، لوسین، لیزین، میتونین، فنیل آلانین، ترئونین، تریئوفان و والین را دارا است.

ویتامین‌ها

تقریباً بیشتر انواع ویتامین‌ها در ماهی موجود است اگرچه میزان آن در گونه‌های مختلف و حتی در قسمت‌های مختلف یک ماهی نیز متغیر است. قسمت‌هایی از ماهی مانند جگر، روده و تخم که معمولاً مصرف نمی‌شوند، منابع سرشاری از ویتامین‌های محلول در چربی هستند و مقدار ویتامین‌های موجود در آن‌ها از گوشت ماهی بیشتر است.

ویتامین‌های گروه **B (B1, B2, B3, B6, B12)** و همچنین ویتامین‌های محلول در چربی **A** و **D** و **E** و **K** در ماهی موجود می‌باشند.

مواد معدنی

ماهی از لحاظ مواد معدنی نیز غنی بوده و دارای آهن، ید، کلسیم، فسفر و برخی مواد معدنی دیگر می‌باشد. این مواد در پوست، گوشت و استخوان به نسبت‌های مختلف موجود هستند می‌توان برای دریافت بعضی از مواد معدنی به خصوص کلسیم و فسفر استخوانهای ریز ماهی را نیز بدون هیچ‌گونه عوارضی مصرف کرد. البته برای کودکان احتیاط لازم است حتی بعضی از ماهی‌ها مانند کیلکا و ساردین ماهیان به دلیل جثه کوچک با پوست و استخوان‌ها مصرف می‌شوند.

مواد معدنی دیگری از جمله فلئور، سلنیوم، گوگرد، روی و مس نیز در ماهی وجود دارد که برخی از خواص ضد سرطان و ضد بیماری‌زایی ماهی را به خواص آنتی‌اکسیدانی سلنیوم نسبت می‌دهند.

عدم مصرف هر کدام از مواد معدنی موجب بیماری و مشکلاتی در بدن می‌شود که با مصرف ماهی می‌توان در پیشگیری و درمان اینگونه بیماری‌ها گام مثبتی برداشت. کم‌خونی، فقر آهن به خصوص در دختران جوان، زنان باردار و شیرده و گواتر حاصل از فقر ید در بدن از آن جمله‌اند. البته در این بین، بیماری خاموش یعنی پوکی استخوان را نیز نباید از نظر دور داشت که با مصرف گوشت و استخوان ماهی که دارای کلسیم و فسفر و همچنین اسیدهای چرب امگا ۳ است، می‌توان از آن پیشگیری نمود.

چربی‌ها

مقدار چربی ماهی‌ها بسیار متغیر بوده و کمتر از ۱ درصد در ماهیان تا بیش از ۳۰ درصد در گونه‌های ماهی‌های چرب متغیر است و در فصول مختلف نیز شدیداً تغییر پیدا می‌کند. ماهی به ماده غذایی کم‌چرب دارای چربی‌های با ارزش شهرت یافته است. در این بین اسیدهای چرب امگا ۳ از همه مهمتر است.

امگا-۳

اسیدهای چرب که به ندرت به شکل آزاد در طبیعت وجود دارند، مواد تشکیل‌دهنده چربی‌ها و روغن‌ها هستند، اسیدهای چرب به دو شکل اشباع شده و اشباع نشده وجود دارد که در حالت اشباع شده تمام پیوندهای موجود در ترکیب مولکول آنها توسط هیدروژن (H_2) پر شده است و بیشتر در چربی‌هایی مانند پیه، دنبه، روغن حیوانی، در گوشت قرمز، کره و دیگر مواد لبنی یافت می‌شود و باعث بیماری‌های قلبی عروقی شده، کلسترول (نوع **LOL** یا نامناسب) خون را بالا می‌برد.

اسیدهای چرب اشباع نشده به دو دسته تک غیر اشباع و چند غیر اشباعی تقسیم شده‌اند که بیشتر در غذاهای گیاهی و آبزیان موجود هستند. به طور مثال اسید اولئیک موجود در روغن زیتون و روغن کلزا دارای یک پیوند دوگانه بوده و جزء اسیدهای چرب امگا هستند و اسید اولئیک موجود در روغن‌های نباتی آفتابگردان و سویا و ... دارای دو پیوند دوگانه بوده و جزء اسیدهای چرب امگا ۶ است و می‌تواند در بدن به آراشیدونیک اسید تبدیل شود که حیاتی است و اسید لیئولنیک در روغن‌های نباتی کتان، کلزا و سویا جزء اسیدهای چرب امگا ۳ بوده و دارای سه پیوند دوگانه بوده و در بدن تبدیل به **EPA** (ایکوزاپنتا انوئیک اسید) و **DHA** (دوکوزا هگزا انوئیک اسید) می‌شود. اسید لیئولنیک (و طبق نظر برخی دانشمندان علم تغذیه هر سه اسید چرب اولئیک، لیئولنیک و لیئولتیک) ضروری بوده و می‌بایست از طریق غذا دریافت شود. بنابراین با مصرف دانه‌های روغنی می‌توان **EPA** و **DHA** را تأمین نمود. ضمناً با دریافت مواد غذایی دریایی نیز اسیدهای چرب **EPA** و **DHA** مستقیماً در اختیار قرار می‌گیرد.

به طور عمده **DHA** و **EPA** در حیوانات دریایی، روغن کبد ماهی، کد ماهی خال مخالی و ماهی آزاد، خرچنگ، میگو و صدف خوراکی یافت می‌شود.

اسیدهای چرب امگا - ۳ در تنظیم عمل سلول‌های بدن، محافظت بدن در مقابل فشارهای عصبی، بیماریها و تومورها نقش مهمی دارند و از دیگر عملکردهای اسیدهای چرب امگا - ۳ می‌توان به کاهش رشد غدد سرطانی، انقباض رگ‌ها و کاهش فشار خون، تغییر شکل گلبول‌های قرمز و بهبود میکروسیرکولاسیون خون (گردش مویرگی خون) در مویرگها و افزایش زمان لخته شدن خون اشاره کرد. (طاهری، پورااحمدی، ۱۳۸۵)

ماهی‌ها، به خصوص ماهی‌های آب سرد، ماهی‌های چربی‌دار (با چربی زیاد) نظیر سالمون، ساردین، ماهی تن و ماهی قزل‌آلا بدن انسان را در مقابل بیماریهای قلبی محافظت می‌نماید. اکثر حملات قلبی به علت ایجاد لخته‌های خونی در سرخرگها و سیاهرگها و جلوگیری از جریان مناسب خون در رگها صورت می‌پذیرد. اسیدهای چرب امگا - ۳ همچنین می‌تواند در کاهش التهاب در بیماریهای نظیر آرتریت روماتوئید نقش داشته باشند. بدن تمام ماهی‌های آبهای عمیق حاوی چربی‌های امگا - ۳ میباشد. بدن میگو، خرچنگ دریایی و صدف خوراکی نیز به اندازه ماهی آبهای آزاد حاوی اسیدهای چرب امگا - ۳ می‌باشد.

نقش مصرف آبزیان در ارتباط با پیشگیری از بیماریها

ماهی و آبزیان اثرات معجزه‌آسایی در سلامت انسان دارند و چنانچه به گونه‌ای تغذیه کنیم که قبل از ابتلا به بیماریها و دردهای فراوان ناشی از مداوا از قبیل صرف وقت و انرژی زیاد، عدم یا کمبود دسترسی به دارو، صرف هزینه فراوان جهت درمان و سایر معضلات ناشی از درمان بیماری به طور کلی از ابتلا به امراض مختلف پیشگیری کنیم. برای ما بسیار آسان‌تر و مفید خواهد بود. در واقع ما می‌توانیم با استفاده از این دسته مواد غذایی مفید و خوشمزه یعنی محصولات دریایی به مبارزه با بیماریها برویم و علاوه بر احتراز از دردهای ناشی از بیماری و درمان آن، از گزند عوارض جانبی داروها نیز در امان بمانیم و در ضمن جهت درمان بیماریها پردازیم.

مصرف ماهی و سلامت قلب

قلب انسان یک عضله است که در تمام طول زندگی، کار آن هرگز متوقف نمی‌شود و برای تلاش بدون وقفه، نیاز به اکسیژن دارد. اکسیژن از طریق جریان خون نیاز عضله قلب را تأمین می‌کند. عروق تأمین‌کننده خون عضله قلب، کرونر نام دارند، بیماری عروق کرونر یکی از مهمترین بیماری‌های اکتسابی جوامع بشری است.

یکی از عوامل خطر زمینه‌ساز بیماری عروق کرونر، مصرف غذاهای نامناسب است که فرهنگ این‌گونه مصرف در خانواده شکل می‌گیرد و رواج آن به افزایش کلسترول، تری‌گلیسیرید و چاقی و اضافه وزن و فشار خون می‌انجامد.

پس یکی از راهکارهای مقابله با این عوامل زمینه‌ساز، تغییر و اصلاح الگوهای غذایی و ترویج آن در جامعه است. ماهی یکی از انواع غذاهای سالمی است که مصرف آن در جامعه‌ی حاکم است و بیشترین تأثیر ماهی بر قلب و عروق از طریق چربی غیراشباع آن یعنی «امگا - ۳» و اسید آمینه تورین آن است.

طبق تحقیقاتی نیز که در هلند انجام شده مشخص گردیده است که اگر ۲۸ گرم در روز ماهی مصرف شود، ۴۰ درصد بیمار عروق کرونر و ۵۰ درصد حمله قلبی کاهش می‌یابد.

طبق تحقیقاتی نیز که در هلند انجام شده مشخص گردیده است که اگر ۲۸ گرم در روز ماهی مصرف شود، ۴۰ درصد بیماری عروق کرونر و ۵۰ درصد حمله قلبی کاهش می‌یابد.

خواص رقیق‌کنندگی روغن ماهی بطور کامل آشکار شده است وقتی که در رگ لخته ایجاد می‌شود.

روغن ماهی با خاصیت ضدلخته‌کنندگی خود، آن را درمان می‌کند. (طاهری، پوراحمدی، ۱۳۸۵)

در افرادی که مبتلا به فشار خون بالا هستند مقاومت به انسولین وجود دارد (دیابت) و عقیده بر این ناهنجاری باعث افزایش فشار خون می‌شود. امگا - ۳ مقاومت به انسولین را کاهش می‌دهد و از این طریق فشار خون را پائین می‌آورد.

تری‌کلسیرید بالا که یکی از انواع فاکتورهای نامطلوب به شمار می‌آید می‌تواند زمینه‌ساز بیماری‌های عروقی کرونر به ویژه در خانم‌ها باشد.

براساس توصیه‌های جدید منتشر شده در شماره نوامبر ۲۰۰۲ مجله انجمن قلب آمریکا، در افرادی که تری‌کلسیرید بدن آنها بالاست مصرف روزانه ۴ - ۲ گرم اسید چرب **EPA** ایکوزاپنتا انوئیک اسید و دوکوزا هکزا نوئیک اسید **DHA** مفید خواهد بود.

از موارد دیگر تأثیر مصرف ماهی بطور خلاصه می‌توان به تأثیر مصرف آن در جلوگیری از سکته‌های مغزی و تأثیر مصرف ماهی و ارتباط با یائسگی در زنان تصلب شرایین اشاره کرد و کسانی که حداقل دو بار در هفته ماهی مصرف می‌کنند می‌توانند پیشرفت بیماری را در خود کاهش دهند.

سرطان و اثرات مصرف ماهی

سرطان از دیرباز یکی از معضلات و مشکلات عمده علم پزشکی محسوب می‌شده است. در سال ۱۹۸۰ قریب به ۶ میلیون مورد افراد سرطانی شناسایی که ۴ میلیون نفر از آنها به کام مرگ کشیده شدند. این آمار هم‌اکنون به ترتیب به ۹ میلیون و ۵ میلیون نفر رسیده است. ابتدای قرن بیستم به عنوان ششمین عامل مرگ و میر و در حال حاضر با ۲۱ درصد مرگ و میر، از اولین عوامل مرگ و میر

محسوب می‌شود. در ایران براساس آخرین آمارهای وزارت بهداشت سرطان‌ها پس از بیماری‌های قلبی و عروقی و حوادث، جایگاه سوم را به خود اختصاص داده است.

بطور کلی شایع‌ترین سرطان‌های موجود در جوامع در مردان پروستات، ریه و ناحیه روده بزرگ و رکتوم بوده و در زنان پستان و ریه و همچنین کلورکتان (روده بزرگ و رکتوم) را می‌توان نام برد.

با توجه به نقش مهم تغذیه در سرطان، یافتن مواد غذایی مناسب جهت کاهش خطر ابتلا، درمان یا کنترل پیشرفت سیر بیماری از اهمیت ویژه‌ای برخوردار است. ماهی به عنوان یکی از مواد غذایی دارای انواع مواد مغذی مناسب جهت پیشگیری از بروز انواع سرطان، نظر کلیه متخصصان تغذیه‌ای را به خود جلب کرده است.

ماهی به علت دارا بودن مقادیر بالای اسیدهای چرب ضروری امگا - ۳ که به عنوان یکی از عوامل مهم در کاهش خطر سرطان در تحقیقات مختلف مشخص شده است.

طبق بررسی انجام شده با اتصال اسیدهای چرب امگا - ۳ به دیواره سلولی، جایی که گسترش سرطان از آنجا آغاز می‌شود، باعث متوقف کردن آنزیم‌های فعال‌کننده به نام سیکلواکسیژناز می‌شود. این باعث گسترش سرطان و به ویژه سرطان سینه می‌شود. توقف سرطان نیز با فعال کردن یک نوع گیرنده در دیواره سلولی به نام گیرنده پروکسی زوم می‌شود که این گیرنده می‌تواند تکثیر شدید سلول‌های سرطانی سینه را متوقف کند.

ماهی دارای مواد مغذی روی و سلنیوم است که به دلیل خاصیت آنتی‌اکسیدانی آنها می‌توانند مانع تجمع رادیکال‌های آزاد در بافت‌ها شوند و باعث تقویت سیستم ایمنی بدن شوند و به طور غیرمستقیم توانایی گلبول‌های سفید در حذف سلول‌های سرطانی را افزایش دهند.

ماهی دارای مقادیر بالای ویتامین **D** است. به نقش این ویتامین در پیشگیری از سرطان‌های کولون و پروستات در تحقیقات متعددی اشاره شده است.

از سوی دیگر وجود مقادیر بالا و مناسب درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها در ماهی، علاوه بر تقویت بدن بیماران و تأمین نیازهای غذایی ایشان، دوره ضعف و کاهش شدید وزن و تحلیل شدید بافتها (کاشکسی) را می‌کاهد و کاهش طول دوره این عارضه کمک به تأثیر بهتری داروهای شیمی‌درمانی و در نهایت کمک به وزن‌گیری مجدد بیمار و کاهش حالت کاتابولیک ناشی از سرطان در بیماران مبتلا می‌نماید. از سایر تأثیرات مصرف ماهی می‌توان تیتروار به موارد زیر اشاره کرد.

- اثر ماهی بر بهداشت روان و جلوگیری از بیماری آلزایمر و همچنین افسردگی
- اثر ماهی بر سردرد میگرن
- تأثیر روغن ماهی در کنترل بیماری‌های التهابی (مفصل، آرتрит روماتوئید و ...)
- پیشگیری از آسیب‌دیدگی پوست به هنگام تابش خورشید

- بیماریهای چشم (تقویت چشم و جلوگیری از عیوب انکساری چشم)

ارزش غذایی میگو و تأثیر مصرف میگو بر کلسترول خون و ضد سرطانی آن

میگو ماده غذایی بسیار مفیدی بوده که در بین بسیاری از افراد از محبوبیت بالایی برخوردار است و از زمانهای قدیم توسط انسان مصرف شده است و تقریباً در تمام دنیا یافت می شود. از نظر مقایسه ای نسبت به سایر غذاهایی که پروتئین زیادی دارند نظیر گوشت ماهی و گروه ماکیان، میگو کالری کمتری دارد. پروتئین موجود در میگو کیفیت بالایی داشته و حاوی تمام اسیدهای آمینه ضروری جهت رشد می باشد.

ارزش غذایی میگو

کلسترول (میلی گرم)	آب (میلی گرم)	چربی (گرم)	پروتئین (گرم)	کربو هیدرات (گرم)	انرژی (کیلوکالری)	ماده مغزی
۱۶۳	۷۷	۰/۸	۱۸/۱	۱/۹	۹۹	مقدار میگو ۱۰۰ گرم

در آمریکا بعد از ماهی تن، محبوب ترین غذای دریایی است. خوشبختانه میگوی تازه و یا یخ زده در تمام طول سال در دسترس می باشد.

میگو دارای چربی کمی بوده و دارای چربی های امگا - ۳ می باشد. در میگو مقداری کلسترول نیز موجود است ولی بر طبق یافته ها نسبت به کلسترول تخم مرغ، میگو میزان کلسترول بد (LDL) را بیشتر کاهش داده و کلسترول خوب (HDL) را بیشتر افزایش می دهد و بنابراین نسبت LDL به HDL را کاهش می دهد. ضمناً مصرف میگو سطح تری گلیسرید خون را تا ۱۳ درصد کاهش می دهد.

میگو منبع غنی از ویتامین های **E, C, D, B12, B6, A, B3** بوده و به دلیل دارا بودن اسید آمینه تربیتوفان فراوان (پیش ساز ویتامین نیاسین) و ویتامین نیاسین (**B3**) فراوانی نیز برای بدن تهیه می کند. میگو از لحاظ مواد معدنی نیز غنی بوده و دارای آهن، سلنیوم، کلسیم، منیزیوم، پتاسیم، فسفر، سدیم، روی، منگنز فراوان بوده و در بین این مواد معدنی کلسیم، آهن، روی، منیزیوم و فسفر میگو نسبت به سایر آبزیان بیشتر است.

اثرات مصرف میگو در بیماریها

مصرف میگو تری گلیسرید خون را کاهش می دهد و بدن را از ابتلا به بیماری های قلبی عروقی محافظت می کند و همچنین میگو یک منبع بسیار عالی از سلنیوم است. با مصرف هر ۱۲۰ گرم میگو،

۸۱٪ درصد از نیاز روزانه بدن به این عنصر تأمین می‌شود. شواهد به دست آمده از تحقیقات و آزمایش‌های انجام شده نشان می‌دهند که یک رابطه معکوس بین مصرف سلنیوم و شیوع سرطان وجود دارد. شواهدی موجود است که سلنیوم، DNA را ترمیم کرده و مانع از وارد شدن آسیب به سلول‌ها می‌شود. به علاوه از تکثیر سلول‌های سرطانی نیز جلوگیری کرده و از مرگ سلولی می‌کاهد. سیستم ایمنی بدن را برای حذف سلول‌های فرسوده و غیر عادی تحریک می‌کند.

یک تحقیق در کانادا که نتیجه‌اش در آوریل ۲۰۰۴ منتشر شد در مورد علل شیوع سرطان این مطلب را بیان کرد که مصرف مداوم میگو می‌تواند باعث ایمنی در برابر سه نوع سرطان شود. سرطان خون، سرطان مغز استخوان و سرطان دستگاه لنفاوی.

میگو دارای پورین است و لازم است افرادی که مشکل سنگ کلیه و نقرس دارند مصرف غذاهای پورین مانند میگو را محدود نمایند. به علت اینکه دریافت بیش از اندازه و تجمع پورین در بدن و تبدیل آن به اسید اوریک و تجمع اضافی آن باعث بیماری نقرس و سنگ کلیه می‌شود.

اهمیت استفاده از گوشت ماهی از دیدگاه قرآن و روایات

خداوند متعال در آیه ۱۴ سوره‌ی نحل می‌فرماید: «و او (خداوند) کسی است که دریا را برای شما رام کرد تا از آن گوشت تازه (آبزیان حلال) بخورید و ...».

علاوه بر آیات صریح قرآن، روایات فراوانی نیز مسلمانان را به استفاده از گوشت ماهی ترغیب نموده است. این امر گویای توجه امامان و رهبران دینی به این منبع عظیم پروتئین حیوانی است. تعدادی از این روایات را یادآور می‌شویم.

ابراهیم بن عبدالحمید از موسی بن جعفر (ع) چنینی نقل کرده است:

«بر شما باد خوردن گوشت ماهی، اگر بدون نام خوری تو را کفایت می‌کند (یک غذای کامل است) و اگر با نان خوری گواراست و سنگینی در معده ندارد و آسان دفع می‌شود». و نیز آن حضرت در جای دیگر می‌فرماید: «خوردن گوشت ماهی تازه موجب آب شدن چربی‌های چشم می‌شود و از کوری جلوگیری می‌کند».

عبدالله بن جعفر حمیدی می‌گوید:

یکی از یاران امام موسی بن جعفر (ع) نسبت به بیماری خون و صفرا اظهار ناراحتی کرد و جهت مداوا نامه‌ای بدین وصف به آن حضرت نوشته و راه درمان را جویا شد: اگر حجامت کنم صفرا در من به جوش می‌آید و اگر آن را به تأخیر اندازم، فشار خون آزارم می‌دهد. حضرت در پاسخ وی نوشت حجامت کن و ماهی تازه به صورت کباب میل کن. آن شخص برای بار دوم از آن حضرت توضیح خواستند و ایشان فرمودند: بعد از حجامت ماهی کبابی را با نمک و آب تناول کن.

گفت : چنین عمل کردم و سلامتی خود را باز یافتم و هنوز هم ماهی تازه کباب شده غذای من می باشد.

پیامبر اکرم (ص) بعد از خوردن گوشت ماهی چنین دست به نیایش برمی داشت : خدایا در این برای ما خیر و برکت قرار داده و بهتر از آن را روزی ما گردان .

تهیه و تدوین

محمد رضا عباسی

کارشناس شیلات استان اصفهان