

FISH FILLET



فراورده های دریایی

هامون



فیله ماهی تن (گیدر)

ارزش غذایی و خواص ماهیان دریایی

ماهیان دریایی و جنوب مانند سایر آبزیان دارای ارزش غذایی بالایی می باشند. ماهیان به عنوان منبع پروتئینی مفید و کارا در رژیم غذایی حضور دارند. علاوه بر منبع پروتئینی مفید ماهیان دریایی خواص دیگری دارند از جمله مواد معدنی و اسیدهای چرب امگا که نقش به سزایی در پیشگیری از بیماری ها و تضمین سلامت بدن ایفا می کنند. در این مطلب ماهی دریا قصد دارد که به طور کامل خواص و ارزش غذایی ماهیان دریایی جنوب را به شما معرفی نماید. به طور کلی بدن ماهی از نظر ترکیبات شیمیایی شامل موارد زیر می باشد:

1- میزان پروتئین ماهیان دریایی جنوب

گوشت ماهی جزء گوشت های سفید بوده و در حال حاضر حدود 20 درصد از سهم پروتئین حیوانی کل جهان از طریق ماهی و آبزیان تامین می شود .

ماهیان دریایی از جمله شیر، ماهی سرخو، هوور و سایر ماهیان جنوب یک منبع غنی از پروتئین به حساب می آید بطوری که در مقایسه با انواع گوشت ها ، از نظر کمی بیشترین درصد پروتئین را دارد (بطور متوسط 22-18 درصد) و از نظر کیفی نیز برخلاف گوشت قرمز دارای بافت پیوندی کم تر و فاقد الاستین است که فقدان الاستین هنگام تبدیل کولاژن - ژلاتین در هنگام پخت باعث می شود که پروتئین پخته شده راحت تر هضم شود و هضم آن به 99 درصد می رسد .

از نظر تغذیه ای منبع بسیار عالی از تمام اسیدهای آمینه به خصوص لیزین است . این اسید آمینه از جمله اسیدهای آمینه ضروری است که در بدن ساخته نمی شود . غلات از قبیل نان و برنج از نظر این اسید آمینه فقیر هستند و بنابراین هنگامی که ماهی با نان یا برنج خورده شود پروتئین کاملی به بدن فرد می رسد . گوشت ماهی ده نوع اسید آمینه ضروری بدن شامل آرژنین ، هیستیدین ، ایزولوسین ، لوسین، لیزین، میتونین، فنیل آلانین ، ترئونین ، تریتوفان ، و والین را داراست .

2 - میزان ویتامین های ماهیان دریایی جنوب

تقریباً بیشتر انواع ویتامین ها در ماهیان دریایی موجود است اگرچه میزان آن در گونه های مختلف و حتی در قسمت های مختلف یک ماهی نیز متغیر است . قسمت هایی از ماهی مانند جگر ، روده و تخم که معمولاً مصرف نمی شود منابع سرشاری از ویتامین های محلول در چربی هستند و مقدار ویتامین های موجود در آن ها از گوشت ماهی بیشتر است .

ماهیان جنوب منبع بسیار موثری از انواع ویتامین ها می باشند . ویتامین های گروه ب (ب₁ ، ب₂ ، ب₃ ، ب₆ ، ب₁₂) و همچنین ویتامین های محلول در چربی (آ ، دی ، ای و کا) در ماهی موجود می باشند .

3 - میزان مواد معدنی ماهیان دریایی جنوب

ماهیان دریایی جنوب از لحاظ مواد معدنی نیز غنی بوده و دارای آهن ، ید ، کلسیم ، فسفر و برخی مواد معدنی دیگر است . این مواد در پوست ، گوشت و استخوان به نسبت های مختلف موجود هست که میتوان برای دریافت بعضی از مواد معدنی بخصوص کلسیم و فسفر استخوانهای ریز ماهی را نیز بدون هیچگونه عوارضی مصرف کرد . البته برای کودکان احتیاط لازم است حتی بعضی از ماهی ها مانند کیلکا و ساردین ماهیان به دلیل جثه کوچک با پوست و استخوان ها مصرف می شوند .

مواد معدنی دیگری از جمله فلوئور ، سلنیوم ، گوگرد ، روی و مس نیز در ماهی وجود دارد که برخی از خواص ضدسرطان و ضد بیماری زایی ماهی را به خواص آنتی اکسیدانی سلنیوم نسبت می دهند .

عدم مصرف هرکدام از مواد معدنی موجب بیماری و مشکلاتی در بدن می شود که با مصرف ماهی می توان در پیشگیری و درمان اینگونه بیماری ها گام مثبتی برداشت . کم خونی و فقر آهن به خصوص در دختران جوان ، زنان باردار و شیرده و گواتر حاصل از فقر ید در بدن از این جمله اند . 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 3 است می توان از آن پیشگیری نمود .

ارزش غذایی ماهی

مقدار: ۱۰۰ گرم

در هر وعده	% ارزش روزانه*
کالری ۲۰۶	
چربی کل ۱۲ g	۱۸%
چربی اشباع شده ۲/۵ g	۱۲%
چربی غیر اشباع ۴/۴ g	
چربی غیر اشباع سالم 4.4 g	
کلسترول ۶۳ mg	۲۱%
سدیم ۶۱ mg	۲%
پتاسیم ۳۸۴ mg	۱۰%
کربوهیدرات ۰ g	۰%
فیبر رژیمی ۰ g	۰%
شکر ۰ g	
پروتئین ۲۲ g	۴۴%
Vitamin C 6%	Vitamin A 1%
Iron 1%	Calcium 1%
پروتئین ۲۲ g	۴۴%
Vitamin C 6%	Vitamin A 1%
Iron 1%	Calcium 1%
Vitamin B-6 30%	Vitamin D 0%
Magnesium 7%	Vitamin B-12 46%

