ZENDEGI-SALAM
ضمیمه روزنامه خراسان
یک شنبه • ۱۶ دی ۱۳۹۷
۲۹ ربیع‌الثانی ۱۴۴۰ • ۶ ژانویه ۲۰۱۹
شماره ۲۰۰۰۵
۱۲۲۸

درباره گرانی قیمت ماهی و تاثیر آن بر سلامتی بدن

صید سلامتی از سفره‌ها

مهین رمضانی | روزنامه‌نگار

پرونده

سرانه سالانه مصرف ماهی در جهان ۲۰ کیلوگرم و در ایران ۱۰،۶ کیلوگرم است. این در حالی است که مرزهای آبی در جنوب و شمال کشور، امکان دسترسی به منابع غذایی دریایی را برایمان فراهم کرده‌است و ما باز هم با استاندارد سرانه مصرف این دسته از مواد غذایی فاصله داریم! هیچ کس نمی‌تواند منکر تاثیر مهم مصرف ماهی و آبزیان بر سلامت بدن انسان شود، چرا که این مواد غذایی مفید با ارزش تغذیه‌ای بالا، در کنترل و کمک به بهبود عوارض و برخی اختلالات جسمی، اهمیت بسیاری دارند اما بر اساس اخبار، افزایش نرخ دلار بر تأمین خوراک آبزیان و برخی دلایل دیگر اثر مستقیمی گذاشته و میانگین قیمت ماهی را در هر کیلوگرم از ۱۲ هزار تومان به ۲۵ هزار تومان رسانده است. کم رنگ شدن مصرف آبزیان در رژیم غذایی‌مان، به دلیل افزایش قیمت شاید حالا خودش را نشان ندهد اما در درازمدت آثاری سوء بر سلامت ما خواهد گذاشت. در پرونده امروز ضمن گفت‌وگو با مدیرکل بهبود کیفیت، فراوری و توسعه بازار آبزیان شیلات ایران، به بررسی آسیب‌های ناشی از مصرف نکردن ماهی و خواص بی‌شمار این گروه از مواد غذایی پرداخته‌ایم.

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 چرایی مصرفش بیشتر بدانید.

۱ خانم‌های باردار، ماهی آزادنخورند، 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 محبوس و با مواد مصنوعی تغذیه می‌شوند، امگا ۳، ریزمغذی‌ها و کیفیت پروتئینی بیشتری دارد اما موضوع مهم آن که آب دریا به دلیل آلودگی‌های محیطی حاوی مقدار زیادی جیوه و سمومی است که به راحتی وارد گوشت ماهی می‌شود و مصرف زیاد و مستمر آن در نوزادان، خانم‌های شیرده و جنین زنان باردار مضر است همچنین برای بیماران مبتلا به ناراحتی‌های عصبی و افسردگی که موجب تضعیف سیستم عصبی بدن می‌شود. ماهی پرورشی را از اماکن معتبر خریداری کنید.

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 ضدعفونی شوند تا انگل‌های بیماری‌زا نابود و محیط استخر عاری از خزه و ترکیبات نامطبوع شود، حال اگر به بهداشت این محیط رسیدگی نشود به‌تدریج محیط زندگی ماهی، آلوده و متعفن می‌شود و به‌دلیل آن که بافت ماهی، چرب و تغذیه آن از آب صورت می‌گیرد، به‌تدریج گوشت آن بدبو می‌شود.

۳ برخی ماهی‌ها بوی زُهم می‌دهند و از سبد غذایی خانوار حذف می‌شود اما باید بدانید ماهی‌هایی که بوی زهم می‌دهد اغلب پرچرب بوده و غنی از اسیدهای چرب امگا ۳ است؛ این ماهی‌ها با توجه به نوع تغذیه و وجود اسید آمینه‌ای به نام «بیوژن» (عامل ایجاد بوی ماهی) و به‌دلیل چربی غیر اشباع بالا در گوشت‌شان بوی آب دریا، خزه یا جلبک‌ها را در خود نگه می‌دارند و این همان عاملی است که موجب بوی زهم ماهی می‌شود. پس اگر به فروشگاه شیلات رفتید و انواعی از ماهی‌های بدبوی جنوب یا اقیانوسیه به شما معرفی شد، بدانید سرشار از امگا ۳، یُد، سدیم و ویتامین D است، در مقایسه با سایر گوشت‌ها، گوشت آبزیان بافت پیوندی تردتری دارد و راحت‌تر هضم می‌شود و مصرف آن برای سالمندانی که مشکلات گوارشی دارند، به‌شدت توصیه می‌شود.

۴ اگر تمایل به خرید ماهی شمال دارید، انواع پرچرب آن افزون بر امگا ۳، سرشار از کلسیم و فسفر است، به‌خصوص انواع ماهی‌های ریز مثل؛ «کیلکا» و «ساردین» که به‌همراه پوست و استخوان مصرف می‌شود، در دوران یائسگی و بلوغ که نیاز بدن به جذب کلسیم بیشتر می‌شود، مفید است. پژوهشگران دانشگاه «هاروارد» دریافته‌اند سطح «جیوه» و دیگر سموم شیمیایی در گوشت ماهی‌های ریزجثه پایین‌تر از ماهی‌های بزرگ جثه است بنابراین بچه‌های زیر ۱۲ سال بهتر است هفته‌ای دو وعده از ماهی‌های ریزجثه و میگو به‌صورت پخته میل و از مصرف ماهی‌های بزرگ و شکاری خودداری کنند.

۵ ماهی‌های اقیانوسیه به باروری مردان کمک می‌کند؛ یک بررسی جدید نشان داده است که «اسید دکوزوهگزانوییک» 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 «آکروزوم» نقش دارد.

۶ می‌گویند میگو نوعی آبزی خوش خوراک است اما هر کسی طعم آن را نمی‌پسندد البته اگر در هنگام طبخ با ادویه‌جات طعم‌دار شود تا حدودی دلچسب می‌شود. این آبزی در مقایسه با گوشت قرمز و مرغ، کالری کمتری دارد و پروتئین آن حاوی تمام اسیدهای آمینه ضروری برای رشد است گوشت آن راحت هضم می‌شود و افزون بر اسید چرب امگا ۳، منبع غنی از ویتامین‌های B۱۲، A، E و D است و سلنیم عنصر منحصر به فرد آن است که مانع آسیب به سلول‌ها می‌شود و از تکثیر تومورهای سرطانی به طرز چشمگیری جلوگیری می‌کند.

۷ 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 حتما اسیدهای چرب امگا ۳ به اندازه کافی مصرف کنند. با این حال، یک اخطار در مصرف ماهی به مادران باردار وجود دارد. برخی از ماهی‌ها، جیوه زیادی دارند که با مشکلات رشد مغز در ارتباط است. به‌همین دلیل، زنان باردار باید فقط ماهی‌هایی مانند ماهی آزاد، ساردین، قزل آلا 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 سوشی) اجتناب کنند، زیرا ممکن است حاوی میکروارگانیسم‌هایی باشد که برای جنین مضر است.

۸ ماهی باعث افزایش ماده خاکستری مغز می‌شود و نقش محافظتی در برابر زوال مغز ناشی از کهولت سن دارد. یکی از عواقب ناشی از پیری، این است که عملکرد مغز اغلب تضعیف می‌شود. افرادی که بیشتر ماهی می‌خورند، روند کندتری به‌سوی زوال عقل دارند. مطالعات نشان داده است، افرادی که هر هفته ماهی مصرف می‌کنند، ماده خاکستری بیشتری در مرکز مغز دارند که تنظیم احساسات و حافظه را به عهده دارد.

علایمی 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 موها و ناخن‌ها و عدم تمرکز.

گفت‌وگو با مدیرکل دفتر بهبود، کیفیت، فراوری و توسعه آبزیان سازمان شیلات ایران

قیمت آبزیان به‌نسبت تورم، گران نیست!

انواع ماهی و دیگر آبزیان از فراورده‌هایی 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 گفت‌وگو با «عیسی گلشاهی» به بررسی دلایل آن پرداخته‌ایم.

گلشاهی درباره اهمیت مصرف آبزیان و تاثیر این دسته از مواد غذایی بر سلامت جسم و روان می‌گوید: «آبزیان با دارا بودن امگا ۳ بالا، می‌توانند سلامت دستگاه تنفسی را تامین یا به‌خاطر خاصیت آنتی اکسیدانی‌شان به ارتقای سلامت بیماران قلبی، عروقی کمک کنند. مصرف آبزیان برای سلامت جنین و مادر همچنین رشد هوشی جنین مفید است و به‌دلیل داشتن «سلنیم» تاثیر زیادی بر سلامت پوست و مو می‌گذارد.

او با اشاره به سبک زندگی پرتنش شهری و آلودگی هوا می‌افزاید: «تحقیقات زیادی درباره ضرورت وجود ماهی و آبزیان در وعده‌های غذایی، آن هم دست کم هفته‌ای دوبار وجود دارد که تاکید می‌کنند، فرد باید در هر وعده غذایی بین ۷۵ تا ۹۰ گرم از انواع محصولات دریایی استفاده کند.»

مدیرکل دفتر بهبود، کیفیت، فراوری و توسعه آبزیان سازمان شیلات ایران درباره مصرف آبزیان در کودکان هم می‌گوید: «به‌طور کلی آبزیان به‌دلیل پایین بودن میزان بافت همبند، قابلیت هضم خوبی دارند، برای همین هم از زمانی که کودک غذای جامد و نیمه جامد میل می‌کند، می‌توان به غذایش ماهی اضافه کرد.»

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

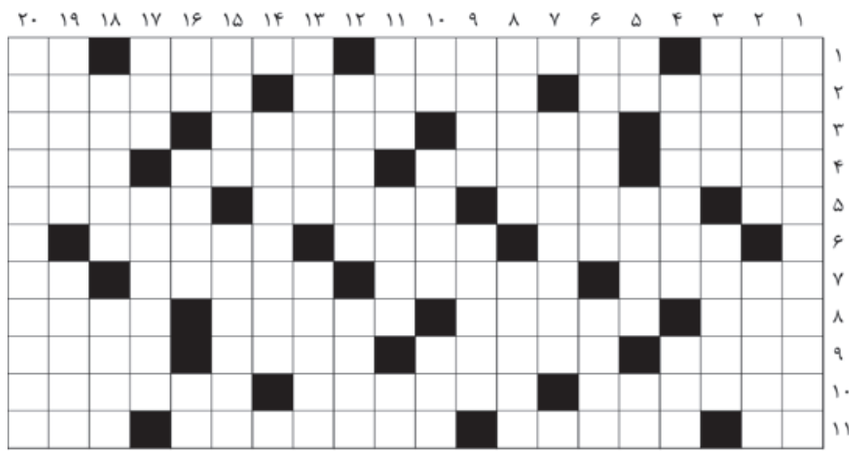
او در توضیح علت گرانی قیمت آبزیان، می‌افزاید: «با توجه به تورم فعلی کشور، قیمت آبزیان هم نسبت به بقیه اقلام پروتئینی، گرانی چندانی را تجربه نکرده است. به‌عنوان مثال تا قبل از نوروز گذشته، عمده فروشی قزل آلا بسته به نوع و کیفیت آن به ۱۰ هزار و پانصد تا ۱۱ هزار تومان و بعد از نوروز به ۲۰ تا ۲۱ هزار تومان رسیده است. در نهایت هم در میدان‌های عرضه، با قیمت ۲۴ هزار تومان و در مغازه‌ها با قیمت ۲۵ تا ۳۰ هزار تومان به دست مشتری می‌رسد.»

مدیرکل دفتر بهبود، کیفیت، فراوری و توسعه آبزیان سازمان شیلات ایران ادامه می‌دهد: «درست است که با توجه به سبک زندگی مردم، این قیمت مقرون به صرفه به نظر نمی‌رسد و خانواده‌ها می‌توانند با یک کیلوگرم گوشت قرمز با قیمت ۶۵ تا ۷۰ هزار تومان، چندین وعده غذا تهیه کنند اما اگر آموزش ببینند یا روش‌های طبخ ماهی را بیاموزند، می‌توانند مصرف آبزیان را به چشم غذای اصلی نگاه کنند.»

او می‌گوید: «آبزیان طیف قیمتی گسترده‌ای دارند، قیمت شروع آن از کیلویی سه هزار تومان تا کیلویی ۱۰۰ 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 به‌دلیل تفاوت در پرورش و نوع صید آن در آب شور یا شیرین است اما به لحاظ ارزش غذایی پایه تمامی طیف آبزیان یکی است.» گلشاهی درباره تنوع مصرف انواع آبزیان هم می‌گوید: «رفع نیاز بدن به مصرف آبزیان حتی با وجود یک نوع ماهی هم امکان‌پذیر است اما شما می‌توانید با مصرف ماهی‌های مختلف مطمئن شوید که همه نیازهای بدنتان تامین شده است مثل مصرف انواع گوشت قرمز»

منابع: شهروند، آنالین ماهی، دکتر سلام، ایلنا و The Chemical Basis Of Everyday Phenomena

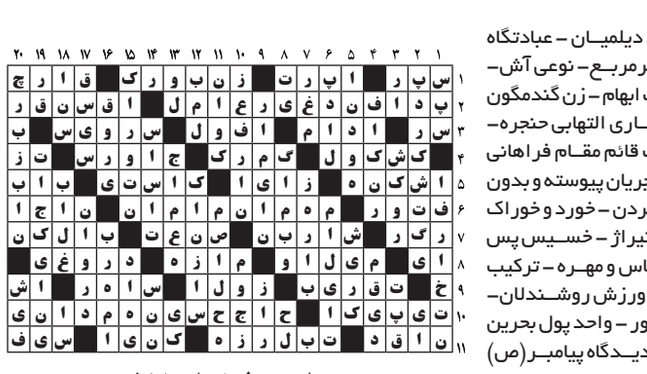
جدول سخت [شماره ۵۱۲]



طراح جدول: بیژن گورانی

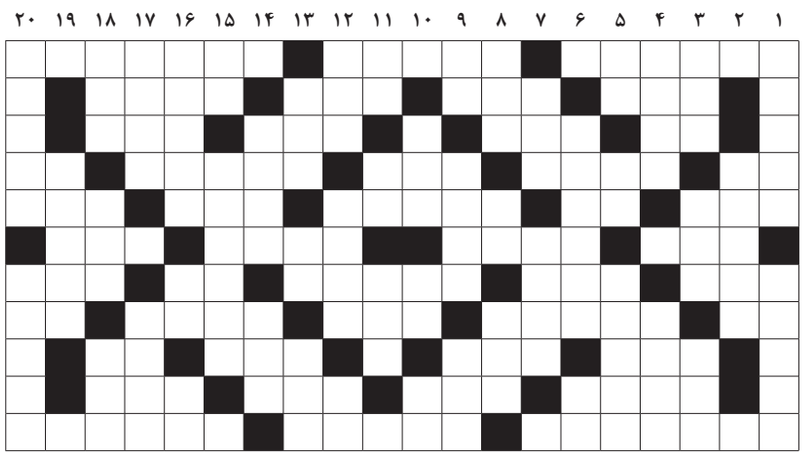
افقی:
۱ – از ماکیان – حجار – زهر خورده – نت چهارم ۲ – آلبومی شنیدنی با آواز شهرام ناظری – شیرین گفتار – جانوری که دمای بدنش ثابت است ۳ – سپرده شده – فرمان کشتی – نام سابق کاشمر – بی دست و پا ۴ – نوعی بازی برای سنجش مهارت هدف گیری – بیست و یکمین سوره قرآن – پاسخ غیر ارادی موجود زنده به محرک – ثروتمند ۵ – انبار کشتی – ملول و دلتنگ – پاره و جدا کردن – ذلت و خواری ۶ – بهره هوشی – کرم انگلی لوله‌گوارش – اسباب و لوازم ۷ – ثروتمندان – تخته سنگ پهن – گلاب – دست شکسته ۸ – شک و تردید – کرایه دهنده چهارپایان – قسمت های پایانی – کوچ کردن ۹ – زره ساز – بندری در اوکراین – از القاب اشرافی زنان اروپا – نزدیک شدن ۱۰ – ادرار را از کلیه به مثانه هدایت می‌کند – آخرین نبرد ناپلئون بناپارت – کینه توزی ۱۱ – نشانه مصدر جعلی – ساز استاد فرامرز پایور – از مباحث دانش ریاضی – بی حساب و کتاب

عمودی:
۱ – پدر علم جبر ۲ – از سبزی های خوشبو – دوگانگی ۳ – تکبر و خودخواهی – شریک ۴ – از خانواده های اصلی زبانی – آلودگی و ناپاکی ۵ – دور نمای عمر – از امراض فصل سرما – نوعی زیبایی پنهان در برخی افراد ۶ – سرباز داوطلب – وسیله ای برای پرواز ۷ – جست وجو برای یافتن چیزی ۸ – همانندی – پیش غذا ۹ – مسکوک عهد دیلمیان – عبادتگاه مسیحیان ۱۰ – صد متر مربع – نوعی آش – همراه متل ۱۱ – انگشت ابهام – زن گندمگون – مجرای خون ۱۲ – بیماری التهابی حنجره – چند وکیل ۱۳ – کتاب قائم مقام فراهانی – رزمایش ۱۴ – دارای جریان پیوسته و بدون تغییر ۱۵ – جای ذخیره کردن – خورد و خوراک ۱۶ – تکرار یک حرف – تیراژ – خسیس پس نمی دهد ۱۷ – بازی تاس و مهره – ترکیب شیمیایی آب دار ۱۸ – ورزش روشندلان – چشم خانه ۱۹ – دستور – واحد پول بحرین ۲۰ – دو نعمتی که از دیدگاه پیامبر (ص) قدرشان شناخته نمی شود



حل جدول شماره ۵۱۱

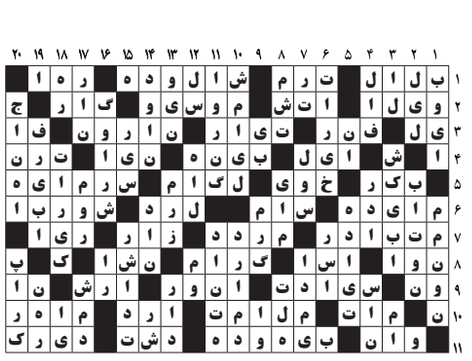
جدول متوسط [شماره ۷۳۰۱]



طراح جدول: مریم احمدی

افقی
۱ – نام قدیم چناران – فهم – بیماری درد مفاصل ۲ – حیا – سلاح ریختنی – پیاله – پستانداری با پوست گران بها ۳ – چای فرنگی – فوری – خویشاوندی – امتناع ۴ – اثر چربی – پیامبر نقاش – آقا – غیر خالص – ویتامین جدولی ۵ – دام – پیشرو گله – مطر – طریق – جامه مرده ۶ – گندم سوده – شاعر قرن نهم – رفیع – شهر بلقیس ۷ – جان – اسم – یکدنده – پایان – کشت بدون آبیاری ۸ – سودای ناله – شمارگان – بخشی از پا – اکنون – خط کش مهندسی ۹ – ساز – موت – ضیافت – میوه خوب ۱۰ – گذرگاه – چالاک – قطعه زمین زراعی – غذای بیمار ۱۱ – بیماری التهاب دستگاه تنفسی – 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 – چهارمن تبریز ۷ – فرزندان – پیشوا ۸ – بی سواد – صدای کلفت – گود ۹ – خرس فلکی – خمیده – مدور ۱۰ – بدبوی پرخاصیت – صدای پاره شدن پارچه – به دنیا آوردن ۱۱ – برجستگی لاستیک – علامت مفعولی – عضو پرواز ۱۲ – معدن – علامت – کجا ۱۳ – پیر – حرص – فلز گلوله ۱۴ – ریز نمرات – دوازدهمین صورت فلکی ۱۵ – فلز رسانا – فرم و قالب ۱۶ – نفس شیطانی – دانه خوشبو – دور بازی ۱۷ – بازگشت – شرف ۱۸ – چین و شکن – جگر – پرنده خوشبختی ۱۹ – شایستگی در اداره امور ۲۰ – زمین مسابقه – ترازو



حل جدول شماره ۷۳۰۰