**" اهمیت مصرف ماهی و نقش آن در سلامت انسان"**

ماهی، غذایی سرشار از پروتئین با بافت پیوندي اندك و همچنین ویتامین ها و مواد معدنی و ترکیبات مفید اسـت . وجود اسیدهاي چرب امگا - 3 شامل : اسید آلفالینولنیـک، اسـید ایکوزاپنتانوئیـک و اسـید دکوزاهگزانوئیـک و وفـور اسیدهاي آمینه لیزین و متیونین و آنتی اکسیدان آبیکونیون و ماده تورین و سایر عناصر ارزشمند، نقش مؤثري در تامین سلامتی مصرف کنندگان دارد . ضمن این که به پیش گیري و درمان برخی از بیماري هاي شایع مانند بیمـاري هـاي قلبـی عروقی، آلزایمر، حمله و سکته مغزي، آسم، انواع سرطان و دیابت کمک میکند. البته مصرف ماهی خطرات و مضراتی نیز دارد که باید در مصرف آن احتیاط کرد و اعتدال را رعایت نمود . از جمله این خطـرات وجـود فلـزات سـنگین و سموم حاصل از محیط آلوده و آبی است که ماهی در آن جا تغذیه کرده است.

مـاهی و غـذاهاي دریـایی از منـابع مهـم و غنـی پروتئینــی، ویتــامین D ،B12 ،ســلنیوم و یــد هــستند. گوشت ماهی حاوي مواد معدنی و ویتامین و درصد بالایی آب (60-86 درصد ) اسـت که مصرف آن می توانـد نقـش بـ هسـزایی در سـلامت جامعه داشته باشد. ماهی هاي چرب منبع خوبی براي اسـیدهاي چـــرب غیراشـــباع هـــمچـــون و اسـید دکوزاهگزانوئیـک ایکوزاپنتانوئیـک هـستند. اسـیدهای چرب امگا - 3 از طریق مکـانیزم هـایی چـون کـاهش در بی نظمی هـاي ضـربان قلـب (آریتمـی ) و کـاهش لخته شدن خون، خطر ابتلا بـه حملـه قلبـی و سـکته مغزي را کاهش می دهنـد.

ماهی تمام آمینو اسیدهاي ضروري را داراست. اما اسـید آمینه لیزین و متیونین آن بیشتر از پروتئینهاي گیاهی و اسید آمینه تریپتوفان آن بیشتـر از گوشـت قرمـز و مرغ می باشد که قابلیـت تبـدیل بـه نیاسـین را دارد و مانند ویتامین در بدن نقش تنظیم کنندگی دارد ودر برابر سایر پـروتئین هـاي حیـوانی داراي اسـیده اي آمینـه مطلـوب تـر و آزاد بـیش تـري اسـت.

چربـی هـاي غیر اشـباع چندگانـه(PUFA ) شامل اسید لینولئیک (امگـا - 6 )و اسـید آلفا لینولنیـک (امگا- 3) از اجـزاي حیـاتی غـشاهاي سـلولی بـدن هــستند کــه بــدن انــسان آنهــا را در راه تولیــد آیکوسانوییدها به کار می بـر د. غـذاهاي دریـایی منبـع خوبی براي امگا - 3 هستند . به نظر مـی رسـد افـزایش مصرف EPA و DHA باعث افزایش کلسترول خوب میشود که ماهی ها و حیوانات دریایی آنها را بیش تر دارند.

غذاهاي دریایی منبع خوبی از ویتامین هاي محلـــول در چربـــی A ،D ،E ،K هـــستند. بـــدن انـسان نیازمنـد 10 میکروگـرم از ویتـامین D در روز است. 100 گرم ماهی چـرب، 50 تـا 200 درصـد از مـصرف روزانـه پیـشنهاد شـده را پوشـش مـی دهـد.

فسفر بهخصوص در ماهیهـایی مثـل کیلکـا کـه با استخوان مصرف می شوند بیشتـر بـه بـدن انـسان می رسد وجـود کلـسیم و مـصرف بــیش از 250 گــرم غــذاهاي دریــایی در هفتــه بــا تراکم بیشتر مواد معدنی در اسـتخوان مـرتبط اسـت.

غذاهای دریایی غنی از کوانزیم Q10 هستند. ماده اي محلول در چربـی کـه حدود 50 درصد آن با رژیم غذایی و مـابقی در بـدن تولید مـی شـود ، مطالعـات کمـی نـشان داده کـه ایـن آنتی اکسیدان می تواند براي سلامت قلب و عروق مفید باشد. تورین نیز ماده اي است که به وفور در غـذاهاي دریایی بهخصوص صدف یافت می شود و براي رشـد چشمها و سیستم عصبی نوزادان بـسیار مفیـد اسـت . افزایش مصرف آن در کاهش بروز بیماري هاي قلبی و عروقی اثبات شـده اسـت.

مصرف یک یا دو وعـده از مـاهی در هفتــه بــه طــور قابــل ملاحظــه اي خطــر ابــتلا بــه بیماريهاي کرونري قلب را کاهش میدهد. امگـا - 3 ماهی اثرات مثبتی بر عوامل ابتلا به بیماري قلبی مانند تجمع پلاکـت، فـشار خـون ، متابولیـسم لیپـوپروتئین پلاسما، کاهش لخته شدن خـون، گـشادسازي عـروق التهـاب کمتر و پیــشگیري از آریتمــی دارد.

نقش مصرف ماهی و روغن آن در پیشگیري انواع سرطان، همچون کولون، سینه و پروسـتات مـشخص شده و می تواند آن را مهار یا از آن جلـوگیري نمایـد .امگـا- 3 تـأثیر زیـادي در مقابـل آرتروز، تسکین درد و کاهش خـشکی صـبحگاهی و بیماريهاي التهابی دارد و مصرف غذاهاي دریـایی در ارتبـاط بـا بیمـاري آلزایمـر، اخـتلالات بـیش فعـالی (ADHD) و برخی اختلالات روانـی مـورد مطالعـه قـرار گرفتـه اسـت.

سازمان هاي بهداشتی آمریکا مصرف روزانـه 250 میلـــی گـــرم EPA و DHA را بـــراي بـــیشتـــر مصرف کنندگان و 1000 میلی گـرم بـراي افـراد مبـتلا به بیماريهاي قلبی عروقی توصیه می کنند. کارشناسان سـازمان خواروبـار کـشاورزي و سـازمان بهداشـت مصرف روزانه حداقل 200 میلـی گـرم DHA 3 جهانی را بــراي زنــان بــاردار یــا شــیرده توصــیه مــی کننـد.

نوجوانــان و بزرگــسالان ســالم بایــد 8 اونــس یا بیش تر در هفته از ا نـواع غـذاهاي دریـایی مـصرف کنند، و زنان باردار و شیر ده باید بین 8 تـا 12 اونـس در هفته از انواع غذاهاي دریایی مـصرف کننـد . بایـد از خوردن ماهی هاي بزرگ درنده ماننـد کوسـه مـاهی و بادبان ماهی به دلیل قابلیت ذخیره شـدن زیـاد جیـوه در ایـن ماهیـان اجتنـاب کننـد. کودکـان 12 سـال و کــمتــر از آن بایــد حــدود 8 اونــس در هفتــه ازانواع غذاهای دریایی استفاده کنند.

**منابع:** خلاصه مقالات معتبر ارائه شده در همایش ملی کشاورزی آبزیان و غذا

**گردآورنده: مهشید محمدیان** کارشناس تغذیه مرکز خدمات جامع سلامت نوایی دولت آباد