دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی نیشابور

مهندس لیلا شورورزی مدیرگروه بهبود تغذیه معاونت بهداشت
در گفتگو با وبدا دررابطه با ارزش غذایی ماهی ونقش آن در
سلامتی انسان خبر داد .

گوشت ماهي جزو گوشت هاي سفيد بوده ويك منبع غني ازپروتئين به حساب مي آيد به طوري كه درمقايسه با انواع گوشت ها ازنظر ميزان، بيشترين درصد پروتئين رادارد و ازنظركيفي نيزبرخلاف گوشت قرمز داراي بافت پيوندي كمتر و فاقد الاستين است كه فقدان آن هنگام تبديل كلاژن به ژلاتين درزمان پخت باعث مي شود كه پروتئين پخته شده راحت ترهضم شود و جذب آن به بيش از 90%برسد. پروتئين هاي ماهي داراي اسيدهاي آمينه ضروري به نسبتي بسيار متناسب بانيازهاي بدن انسان است .

مقدارچربي ماهي ها بسيار متفاوت بوده وازكمتراز 1% تا بيش از30% متغيير مي باشد و جزو سهل الهضم ترين چربي هاي حيواني است. دراين ميان اسيدهاي چرب اُمگا 3 باخواص وفوايد بسيارارزشمند ازهمه مهمتراند كه درماهي هاي چرب ساكن آبهاي دريايي سرد به ميزان فراوان يافت مي شوند .

1 / 2

Phoca PDF

Phoca PDF