

تناول السمك
يقلل الإصابة بمرض السكر

ذكرت المجلة الألمانية Muscle and Fitness في عددها (11) سنة 1996: أن زيت السمك يحتوي على أحماض دهنية من نوع (3 - أوميغا) Omega-3، ونظراً لاحتواء الأسماك من نوع السلمون ورنجة على هذه الأحماض الدهنية فإنها تقلل جداً من الإصابة بمرض السكر، هذه هي نتائج الدراسات الحديثة التي أظهرت أن الذين يتناولونها تكون نسبة إصابتهم بمرض السكر أقل بكثير مقارنة بالذين يتناولونها بكميات أقل، لأن الحامض الدهني (3-أوميغا) الموجود في السمك يزيد من حساسية مستقبلات هورمون الأنسولين في العضلات، وأريد أن أبين للقارئ الكريم: أن من أحد أسباب الإصابة بمرض السكر هو انخفاض حساسية مستقبلات الأنسولين، وهذا يجعل عدم ارتباط الأنسولين بمستقبلاته على العضلات أو الأنسجة الأخرى لنقل الكلوكوز إلى تلك الأنسجة. ويؤدي ذلك إلى حالة سلبية من التعاونية في عملية ارتباط الأنسولين مع المستقبل، ويحصل هذا أيضاً في حالتي السمنة والداء السكري من النمط الثاني (أي الداء السكري غير المعتمد على الأنسولين NIDDM - السكري في بداية هجومه). إذا صدق الله ذو الجلال والإكرام عندما قال في كتابه المحكم: ﴿وَهُوَ الَّذِي سَخَّرَ الْبَحْرَ لِتَأْكُلُوا مِنْهُ لَحْمًا طَرِيًّا وَتَسْتَخْرِجُوا مِنْهُ حَبْلًا ثَلَبُوتًا وَلْيَسْئَلُوا الْفُلْكَ مَوَاجِرَ فِيهِ وَلِيَبْتَلُوا مَا كُنْتُمْ تُبَدِّلُونَ﴾ [التحل: 14].

بلى يا ربّ نشكرك كثيراً كثيراً، أن سَخَّرْتَ لنا البحر وما فيه من نِعَم كلحم السمك لكي لا نمرض ولا نصاب بأمراض مستعصية كالسكر وغيرها.. فالله سبحانه يرضى لنا أن نعيش أصحاء

أقوياء، فله الحمد على نعمه التي لا تُعدّ ولا تُحصى.

توصي المنظمة الدولية للغذاء بتجنب النساء الحاملات وحتى الأطفال الصغار من تناول الأسماك الضخمة مثل سمك التونا (Albacore tune)، والسمك أوقيانوسي الضخم ذو المنقار الطويل (Swordfish) ويدعى سيف البحر، وكذلك سمك التليفش (Tilefish) والسبب في كل ذلك يعود إلى وجود نسبة عالية من عنصر الزئبق السام جداً في الأسماك الضخمة.