

## الأطعمة البحرية Sea Foods



### المحار والقشريات Shellfish:

#### ● جمبري (روبيان) Prawns:



« ينتمي إلى فصيلة القشريات، ويعرف باسم (صرصور البحر). »

« الجمبري البحري أفضل من جمبري المزارع السمكية؛ لاحتوائه على نسبة أعلى من اليود والزنك والفوسفور والكالسيوم وعناصر البحر المفيدة. »

« الجمبري لا يسبب ارتفاع كوليسترول الدم

للأشخاص الذين يتمتعون بأبيض طبيعي، لا ينصح الأشخاص الذين يعانون من ارتفاع كوليسترول الدم بتناوله

لاحتوائه على نسبة عالية من الكوليسترول لا تستطيع أجسامهم التخلص منها بسهولة. »

#### ● استاكوزا Lobster:



« حيوان بحري ينتمي إلى فصيلة القشريات. »

« تحتوي أعلى نسبة من (السيلينيوم) مقارنة بالقشريات الأخرى. »

« يجب وضعها في الماء المغلي بعد صيدها »

مباشرة حتى لا تفسد، يؤكل منها اللحم اللذيذ الطري بعد استبعاد القشور وخلافه.

### ● كابوريا Crab :



- « حيوان بحري ينتمي إلى فصيلة القشريات.
- « تحتوي أعلى نسبة من السعرات الحرارية والدهون والمغنسيوم مقارنة بالقشريات الأخرى.
- « تحتوي على نسبة عالية من البروتينات والنحاس والزنك والسيلينيوم.

### ● أصابع الكابوريا Crab sticks :

- « لا تحتوي على لحم الكابوريا كما يعتقد البعض فهي عبارة عن لحم السمك الأبيض White fish تم إعداده وتصنيعه بطريقة خاصة ليشبه طعم الكابوريا.
- « تتميز بنكهة ورائحة طعام البحر، وطعمها يشبه طعم الكابوريا المدخنة (Smoked Crab).



- « تحتوي على كمية أقل من الكوليسترول مقارنة بلحم الكابوريا.
- « تستخدم في أطباق سلاطة البحر بديلاً عن لحم الكابوريا الأغلى ثمنًا، كما تستخدم في إعداد أطباق السوشي مع الخيار والأفوكادو وبذور السمسم (California Roll).

### ● بلح البحر Mussel :



- « محار بحري، ليس بلحًا حقيقيًا، لكن التسمية جاءت من التشابه الشكلي مع ثمار (البلح).
- « يحتوي على أحماض أمينية أساسية وأنزيمات ونسبة كبيرة من المعادن، خاصة (الزنك).
- « تناوله بصفة منتظمة يساعد على تنشيط الدورة الدموية والجهاز الليمفاوي والغدد الهرمونية وتخفيف حدة الالتهابات والتعبس المفصلي وسرعة التئام الجروح والحروق.

« الدراسات الحديثة أشارت إلى استخلاص مواد فعالة تستخدم في علاج مرض الروماتويد المفصلي تستخرج من أنواع بلح البحر ذات اللون المائل إلى الاخضرار المتوافرة على سواحل (نيوزيلندا).

### ● المحار الرخوي Oysters :

« تعيش في مياه البحار المالحة أو المياه العذبة وقد يتم تربيتها في المزارع السمكية.  
« مصدر غني بالزنك ( ١٠٠ جرام من المحارات الرخوية توفر للجسم تسعة أضعاف احتياجه اليومي من عنصر الزنك ) بالإضافة إلى الحديد والفوسفور واليود والمغنسيوم سهلة الامتصاص من الأمعاء.



« تؤكل نيئة أو مطهوه بعد فتح الغلاف الصديفي وشفط الحيوان بداخلها، ويجب إضافة الليمون والخل.

« تسبب انتقال العدوى بالفيروسات الكبدية A وE والبكتيريا المسببة لمرض الكوليرا والنزلات المعوية، إذا كانت مصادرها ملوثة بالبراز والمخلفات الآدمية، وقد تسبب الحساسية لبعض الأشخاص، وتتميز برخص ثمنها وإمكانية الحصول عليها بسهولة طوال العام.

### ● المحار المروحي والقواقع Scallops & Cockles :

« المحار المروحي، مصدر غني بالبروتينات والسيلينيوم، وتحتوي على نسبة قليلة من السعرات الحرارية والدهون.  
« القواقع البحرية، يطلق عليها (محار الرجل الفقير) لرخص ثمنها وتوافرها بكثرة، وتتميز بانخفاض سعراتها



الحرارية واحتوائها على نسبة جيدة من الحديد، ويجب التأكد من انغلاق القوقعة جيداً عند شرائها لضمان عدم تلوثها وسلامتها.

## الأسماك الزيتية Oily Fish:



الأسماك الزيتية يحتوي لحمها على نسبة عالية من الأحماض الدهنية الأساسية، بينما تحتوي الحيوانات البحرية مثل الحيتان والأسماك البيضاء على الدهون في أكبادها.

« الأسماك الزيتية أحد المصادر الهامة لفيتامين A وD والأحماض الدهنية (أوميغا 3 - بينما تحتوي الأسماك البيضاء على نفس الخصائص الغذائية لكن بنسبة أقل.

### ● أنواع الأسماك الزيتية:

#### تونة Tuna:

« أقل الأسماك الزيتية احتواءً على السعرات الحرارية، يليها السلمون والسردين، ثم الماكريل والرنجة والأنشوجة.

#### سالمون Salmon:

« يحتوي على نسبة عالية من الحمض الأميني "تيروسين".

« سالمون "الباسفيكي" Pacific Salmon يحتوي على نسبة أعلى من فيتامين D مقارنة بسالمون "الاطلنطي" Atlantic Salmon.

#### سردين Sardines:

« السردين المحفوظ بالعظام في محلول ملحي أو صوص الطماطم أو زيت الزيتون يحتوي على نسبة عالية من الكالسيوم وفيتامين D الهام لامتصاص الكالسيوم من الأمعاء.

#### ماكريل Mackerel:

« الماكريل والأنشوجة أحد المصادر الغنية بعنصر الحديد.

#### أنشوجة Anchovies:

« تحتوي على نسبة عالية من الحديد والكالسيوم لكنها تفتقر إلى فيتامين D، وتحتوي على نسبة عالية من الصوديوم لا تناسب مرضى ارتفاع ضغط الدم واحتباس السوائل بالجسم.

#### رنجة Herrings:

« تحتوي على نسبة عالية من فيتامين D، والرنجة المملحة تحتوي نسبة عالية من الصوديوم لا تناسب مرضى ارتفاع ضغط الدم واحتباس السوائل بالجسم.

## التروتة البني (Brown Trout) :

« أقل الأسماك الزيتية احتواءً على الدهن، يليها التونة، ثم السلمون والماكريل والأنشوجة، كما تحتوي على نسبة عالية من عنصر البوتاسيوم.

## ● الأسماك الزيتية والتلوث:

الدراسات الحديثة أشارت إلى ارتفاع نسبة الملوثات، خاصة ميثيل الزئبق Methyl mercury، في الأسماك الزيتية مقارنة بالأسماك البيضاء، لذلك جاءت توصيات الجهات العلمية بتحديد عدد التقديمات المسموح بتناولها من

الأسماك الزيتية (التقديمات الواحدة = 140 جراماً) كالتالي:

### الخواص العلاجية للأسماك الزيتية:

- « الوقاية من أمراض القلب والشرايين وتجلط الدم.
- « الإقلال من ارتفاع دهون الدم.
- « الإقلال من تورم والتهاب وتيبس المفاصل.
- « الإقلال من الالتهابات الجلدية المصاحبة لمرض الصدفية.
- « الوقاية من هشاشة العظام والمحافظة على سلامة ونمو العظام والأسنان.
- « علاج الاكتئاب وعته الشيخوخة ومرض (الزهايمر)

« أربع تقديمات أسبوعياً، للأولاد والرجال والسيدات في سن اليأس.

« تقديمتان فقط أسبوعياً، للأطفال قبل السادسة والسيدات أثناء الحمل والرضاعة.

« تنصح السيدات أثناء الحمل والرضاعة بتناول (أوميغا - 3) من المصادر النباتية مثل زيت بذر الكتان (الزيت الحار) بدلاً من الأسماك الزيتية.

## حصان البحر Sea Horse :

حيوان بحري يعيش بين الشعاب المرجانية والكهوف في البحار والمحيطات.

« الطب الصيني يعتقد أن تناول حصان البحر محفز جنسي للرجل يساعد على تنشيط طاقة (يانج) والكليتين، أما المرأة فيجب عليها عدم تناوله بكميات كبيرة.

« يتم اصطياد الملايين من حصان البحر لتناوله كمنشط جنسي واستخدامه في بعض الأدوية المستخدمة لعلاج أمراض القلب والرئة، كما يجفف ويباع كهدية للسائحين المترددين على المناطق الشاطئية.

« الإحصائيات العالمية اعتبرت حصان البحر أحد الحيوانات



البحرية المهددة بالانقراض نتيجة عمليات الصيد الكبيرة والتلوث البيئي بالبحار والمحيطات، واعترفت بهذا مؤخرًا الهند أكبر مصدري حسان البحر.

« حسان البحر يتناسل بطريقة غريبة حيث إن الذكر هو الذي يستقبل البيض من الإناث ويقوم بتلقيحها وحملها حتى النضوج ، أي أن الذكر هو الذي يلد!!

## العنبر البحري Ambergris :

« العنبر الطبيعي Natural Ambergris يستخرج من الحيتان، وهو عبارة عن مادة غير مهضومة تفرزها معدة الحوت عندما تتعرض للإصابة والجروح.



« العنبر التخليقي Synthetic Ambergris ، أكثر الأنواع انتشارًا في العالم لسهولة الحصول عليه ورخص ثمنه، بينما العنبر الطبيعي نادر جدًا ويعتبر أعلى من الذهب.

« سنغافورة من أكبر دول العالم في تجارة العنبر البحري الطبيعي كما تنتج أيضًا أحد الأنواع التخليقية عالية القيمة ويسمى (Am-broxin).

« الدراسات التي أجريت على فئران التجارب، أثبتت أن إعطاء مادة عنبرين (Amberin) المستخلصة من العنبر، تؤدي إلى تنشيط إفراز الغدة النخامية بالمخ وزيادة إفراز الهرمونات التناسلية.

« العنبر الطبيعي يستخدم ضمن مكونات العطور الجنسية عالية الثمن، كما يستخدم العنبر موضعياً في بلاد الشرق الأوسط والدول العربية مسكناً لألم والتهاب المفاصل.

« كلمة Ambergris بالفرنسية تعني (العنبر الرمادي)، للفرقة بينه وبين العنبر المستخدم في صناعة المجوهرات.

## خيار البحر Sea Cucumber :

حيوان بحري ينتمي إلى نجوم وقتافذ البحر، يعيش في قاع البحار والمحيطات ويتغذى على الكائنات البحرية الدقيقة، وقد جاءت التسمية من تشابه الشكل بينه وبين نبات (الخيار).

« يستخدم في العديد من دول جنوب شرق آسيا بعد استخراجه وتنظيفه جيداً وبيعاً مجففاً لعمل الحساء أو يستخدم في العديد من الوصفات الأفروديتية ومستحضرات التجميل والعناية بالجسم والبشرة.



« شهرته الأفروديتية جاءت نتيجة تشابه شكله مع العضو الذكري.

« يحتوي على مركبات (Prostaglandins) المسؤولة عن التوازن الهرموني بالجسم.

« يحتوي على مركبات (Chondroitin) والزنك والكالسيوم والحديد وفيتامينات، B2، B1، A، B3 - الهامة لالتئام الأنسجة الضامة وسلامة الغضاريف ورفع كفاءة الجهاز المناعي.

« مستحضرات دوائية مستخلصة من خيار البحر، تستخدم لعلاج مرض الروماتويد

المفصلي وتصلب العمود الفقري Ankylosing Spondylitis .

## عشب البحر Kelp:

عشب بحري، يتم تجفيفه وتحويله إلى حبيبات صغيرة تستخدم بديلاً لملح الطعام أو تابللاً يضاف إلى الأطعمة المختلفة، كما يباع أيضاً على هيئة أقراص تضاف إلى ماء الشرب.



« يحتوي على نسبة عالية من فيتامين B المركب والكالسيوم والفوسفور والزنك والعناصر النادرة.

« يفيد في علاج اضطرابات الغدة الدرقية والإمساك وسقوط الشعر والسمنة ويقى الجسم من تأثير الإشعاع كما يستخدم مكملاً غذائياً يومياً للأشخاص الذين يعانون نقص المعادن خاصة الكالسيوم واليود والزنك.

« ينصح بتناول عشب البحر بجرعة تتراوح بين ٢٠٠٠ إلى ٢٥٠٠ مجم يومياً - خاصة السيدات اللائي يعانين ضعف الرغبة الجنسية المصاحب لاضطرابات الدورة الشهرية والولادة وسن انقطاع الطمث.

## خضراوات البحر Sea Vegetables

### ● كلوريلا Chlorella :

- « طحلب بحري دقيق الحجم وحيد الخلية، صالح للأكل.
- « يحتوي على نسبة عالية من اليخضور (الكلوروفيل) يساعد على تنقية الدم وتخلص الجسم من السموم والمؤكسدات وحمايته من الآثار الضارة للأشعة فوق البنفسجية.
- « يحتوي على نسبة عالية من البروتينات والأحماض الأمينية وفيتامينات B وC.
- « مصدر غني جداً بفيتامين B12 ، بنسبة تفوق الكمية الموجودة في الكبد واللحوم الحمراء.
- « طحلب كلوريلا أحد المصادر النباتية التي تحتوي على فيتامين B12.

### ● إسبيرولينا Spirulina :

- « طحلب بحري دقيق الحجم، صالح للأكل، يعتبر من المصادر المباشرة بالأمل لحل أزمة الغذاء العالمي.
- « يحتوي على نسبة عالية جداً من البروتين تفوق كمية البروتين الموجودة في الصويا عشرين مرة.
- « يحتوي على نسبة عالية من الأحماض الدهنية الأساسية وفيتامين B12 والحديد والكلوروفيل.
- « يساعد على تقوية جهاز المناعة وتحسين امتصاص المعادن من الأمعاء والإقلال من نسبة الكوليسترول بالدم وإنقاص الوزن والحد من الشهية وضبط مستوى السكر.
- « يحتوي على مادة صبغية (Phycocyanin) أكدت نتائج الأبحاث فائدتها في معالجة فئران التجارب المصابة بسرطان الكبد!!

### ● الأشنة الأيرلندي Irish Moss :



- « طحلب بحري، يستخدم في العديد من وصفات الطعام الصيني والياباني، مثل السوشي.
- « يحتوي على مواد (Oxylipins) تساعد على زيادة إفراز مواد (بروستاجلاندين) المسئولة عن تمدد الشرايين والانتصاب والتوازن العصبي الهرموني بالجسم.
- « تحتوي على سكر (Fucose) بالإضافة إلى عناصر اليود والكبريت والسليسيوم وأستيرويدات نباتية تساعد على زيادة إفراز الهرمونات التناسلية.
- « شراب منقوع الأشنة الأيرلندي مع الزنجبيل والقرصة أحد مشروبات الكاريبي المنشطة للجنس.
- « يحتوي على ألياف نباتية (Carageenan) تستخدم في صناعة معجون الأسنان ومستحضرات علاج الإمساك وتنظيم حركة الصرف المعوي.

## الخواص الأفروديتية والعلاجية للأطعمة البحرية

### ● التأثير الإيحائي:

- « البحر مكان ميلاد (أفروديت)، لذلك تأتي أطعمة البحر في مقدمة الأطعمة الأفروديتية.
- « المحار (ملك المطبخ الأفروديتي) لأن أفروديت خرجت من البحر داخل محارة.
- « المحار بطل العشاءات الرومانسية التي سجلها الأدب والسينما، يقال إن العشاء الأخير على السفينة المنكوبة Titanic كان يحتوي على المحار والشمبانيا والكمأة (الفقع).
- « كازانوف، يقال إنه كان يتناول خمسين محارة يوميًا لزيادة قدرته الجنسية.
- « الطب الصيني يعتبر المحار منشطة لطاقة (يانج Yang) المحفزة للطاقة الجنسية وتنشيط الكليتين.
- « الاعتقاد الشائع لدى الكثيرين أن أهالي المناطق الساحلية يتمتعون بصحة بدنية وجنسية عالية لتناولهم الأطعمة البحرية بصفة منتظمة.
- « شكل المحار يلعب دورًا هامًا في تأثيره الجنسي، وقد يؤكل مطبوخًا أو نيئًا وإن كانت المطاعم الفاخرة العالمية ترى أن جزءًا من إغرائه هو تناوله بقوقعته الجذابة للعين والنفس أيضًا!!
- « الطعم الزلق وارتشاف اللحم داخل المحار يثير الحواس الجنسية.
- « تنظيف المحار بعد فتح قشرتها وإضافة قليل من الليمون مع وضع قطعة من الثلج فوقها والحرص على إطعامها من فم لفم مع شريك الفراش تجلب حالة من الانتشاء الجنسي للطرفين.

### ● البروتينات:

- « الأطعمة البحرية بشكل عام تحتوي على نسبة عالية من البروتينات عالية القيمة الغذائية سهلة الهضم تجعل الإنسان مؤهلًا للمعايشة الجنسية بجسد أكثر راحة من تناول اللحوم التي تثقل المعدة والهضم.

### ● الأحماض الأمينية:

- الأطعمة البحرية، خاصة المحار والقشريات البحرية، مصادر غنية بالأحماض الأمينية، مثل:
- « أرجينين (مسئول عن تكون أكسيد النترريك، الهام لتمدد الأوعية الدموية والانتصاب).
- « أسبارتيك (مسئول عن تنشيط المستقبلات العصبية).
- « تورين (منشط للطاقة بالجسم لذا يستخدم في مشروبات الطاقة Energy Drinks).
- « تيروسين (مسئول عن إفراز الناقل العصبي (دوبامين) المرتبط بالرغبة والانتشاء الجنسي).

## ● المعادن :

### نصائح هامة لإعداد الأطعمة البحرية :

- « اختيار الأسماك الطازجة التي لاتزال عيونها تلمع ولايزال لحمها متماسكاً.
- « اختيار التونة المحفوظة في محلول ملحي والسردين المحفوظ في الزيت فهي الأكثر احتواءً على الأحماض الدهنية (أوميغا - 3).
- « تناول الأسماك صغيرة الحجم مثل السردين المحفوظة بهيكلها العظمي لاحتوائها على نسبة عالية من فيتامين D والفوسفور والماغنسيوم والكالسيوم.
- « أفضل الطرق لطهو السمك الطازج هي السلق أو الطهو على البخار أو التقليب على النار مع قليل من الزيت أو الشواء في الفرن.
- « ينصح بإضافة زيت الزيتون لإعداد الأطباق المرافقة لوجبة السمك.
- « تجنب تناول الأسماك التي يصطادها الهواة قرب الشواطئ فغالباً ما تكون ملوثة وغير آمنة على الصحة.
- « تجنب إضافة الزبد والمايونيز أو الصلصات الجاهزة المعدة من مستخلص الذرة والصويا وزيت العصفري إلى السمك فهي تلغي منافع زيت السمك الصحية.
- « تجنب شواء السمك على الفحم فقد يؤدي ذلك إلى تكون مواد مسرطنة وتجنب تناول جلد السمك.

- الأطعمة البحرية مصادر غنية بمعادن الحب، مثل:
- « زنك (هام لنمو الأعضاء الجنسية وإفراز الهرمونات التناسلية وتكون الحيوانات المنوية).
- « يود (هام لإفراز هرمونات الغدة الدرقية ورفع درجة نشاط الجسم والقدرة الجنسية).
- « فوسفور (هام لتوليد الطاقة وإنتاج الحيوانات المنوية والمحافظة على المادة الوراثية DNA).
- « سيلينيوم (هام لتنشيط الكبد ورفع كفاءة جهاز المناعة والغدد الهرمونية).

## ● الأحماض الدهنية :

- « زيت السمك والأسماك الزيتية مصادر غنية بالأحماض الدهنية الأساسية (أوميغا - 3) الهامة للإقلال من ارتفاع الكوليسترول بالدم والمساعدة على تحسين الأداء والرغبة الجنسية.

- « المحار والقشريات البحرية تحتوي على الكوليسترول الهام لتكون الهرمونات التناسلية (وجود الزنك في المحار البحرية يساعد على تحول الكوليسترول إلى هرمونات بدلا من ترسبه على جدران الشرايين).