



الأسماك

تحمي من «تصلب الشرايين» وتعالج الاكتئاب.. والأمراض النفسية

■ تعد الأسماك من الأغذية ذات القيمة الغذائية العالية لاحتوائها على البروتينات والفيتامينات والفسفور والكالسيوم والمغنيسيوم واليود والحديد وغيرها من الأملاح المفيدة لجسم الإنسان، كما تحتوي على كميات كبيرة من الدهون المفيدة. ■

■ أهمية صحية

تعد البروتينات التي تحوي أحماضاً أمينية مهمة للمحافظة على أنسجة الجسم و لبناء ما يحتاجه الجسم في عمليات الترميم التي تحدث لأنسجة الجسم. وتتميز لحوم الأسماك عن اللحوم الأخرى بخصائص وقائية من الإصابة بأمراض تصلب الشرايين نتيجة لانخفاض محتوى لحوم الأسماك من الدهون المشبعة المسؤولة عن تصلب الشرايين وزيادة محتواها من الدهون غير المشبعة التي تصحح مستويات الكوليسترول المرتفعة في بلازما الدم وتحد من سرعة استعداد الدم على التجلط وانسداد الشرايين جراء ذلك كذلك تساعد على عدم تأثر الجسم بأضرار الأشعة السينية.

وهناك نوعان من الدهون، دهون مفيدة وأخرى ضارة بجسم الإنسان، كالدون الحيوانية حيث تحتوي على أحماض دهنية مشبعة، أما المفيدة فهي الدهون السمكية والنباتية وتحتوي على الأحماض الدهنية تُعدُّ غير المشبعة. إن لحوم الأسماك (تعرف بالعضلات والأنسجة الشحمية من الجذع) تختلف من حوالي ربع إلى ثلاث أرباع من الوزن الكلي، هذا الاختلاف مرتبط بشكل كبير بشكل الجسم والحالة الغذائية والسماط الهيكلية لكل نوع من الأسماك. الأنواع ذات الجذوع الطويلة والرؤوس الصغيرة عادةً تحتوي على نسبة لحم من ٥٠ إلى ٧٠ بالمائة، والأنواع التي ذات الجذوع القصيرة والرؤوس الكبيرة فتحتوي على نسبة ٢٠ بالمائة إلى ٤٠ بالمائة من اللحم..

■ عناصر غذائية

تعد الأسماك أغنى الفقريات بالعناصر الغذائية فهي مصدر رئيسي للفسفور الذي له دور بالغ في حياة الأنسجة إذ يساعد العمود الفقري والأسنان على النمو كما يحقق التوازن الحامضي الأساسي في الدم واللمف أيضاً الفسفور مفيد في نمو الشعر ويساعد على تجديد النشاط والطاقة. ويُعدّ الفسفور مهماً جداً لتنظيم عمل القلب ووظائف الكلى الطبيعية، وفي اتحاده مع الكالسيوم لتغذية الجهاز العصبي، أيضاً تحتوي لحوم الأسماك على الكالسيوم، فكل خلايا الجسم تقريباً بالإضافة لتلك الموجودة في القلب والأعصاب والعضلات تعتمد على وجود الكالسيوم للقيام بعملها بشكل جيد، كما تحتاج العظام للكالسيوم للمحافظة على صلابتها.

■ دراسات علمية

لقد أثبتت الدراسات العلمية أن تناول الأسماك يعد وقاية طبيعية للعديد من الأمراض الخطيرة مثل تخفيض مستوى

الدهون في الدم (الكوليسترول، الكوليسترول الضار والدهون الثلاثية)، وتخفيض العوامل التي تؤثر على تخثر الدم، وتخفف الالتهابات في الأوعية الدموية، و يحسن من صحة الشرايين الدموية.

كما أن تناول الأسماك يقلل من حدوث السكتات الدماغية والقلبية والجلطات الدموية ويقلل من احتمال حدوث عدم انتظام دقات القلب، ومن وجود القطرات الدهنية (الكليسرايد) في الدم كما يقلل من احتمال حدوث هشاشة العظام، وهو علاج مفيد للروماتيزم، وفي معالجة الاكتئاب والأمراض النفسية، وفي معالجة آلام الشقيقة، وعلاج مفيد لمرضى الربو، ويخفض من ضغط الدم، ويمنع الأوميغا-٣ حدوث بعض السرطانات، التهاب القولون، الصدفية، التهاب المفاصل ويعمل على تحسين طاقة التجاوب مع الأنسولين.

المصدر: وزارة الزراعة والثروة السمكية