

غذاهای

دریایی و انسانی

رمز به دست آوردن سلامتی خوب ،
تغذیه است و در این میان ماهیان و صدفها
بخش بیسی از یک سهم مختصر در این
بخش از زندگی ما بعهده دارند . از طرفی
اگر محصولات دریایی به روش مناسبی
طبخ شود می تواند خوشمزه و اشتها آور
باشد . مدتهاست که متوجه شده اند این
موجودات خصوصیات غذایی منحصر بفردی
داشته و از طرفی می توانند به راحتی
موجبات لذت انسان را فراهم سازند .

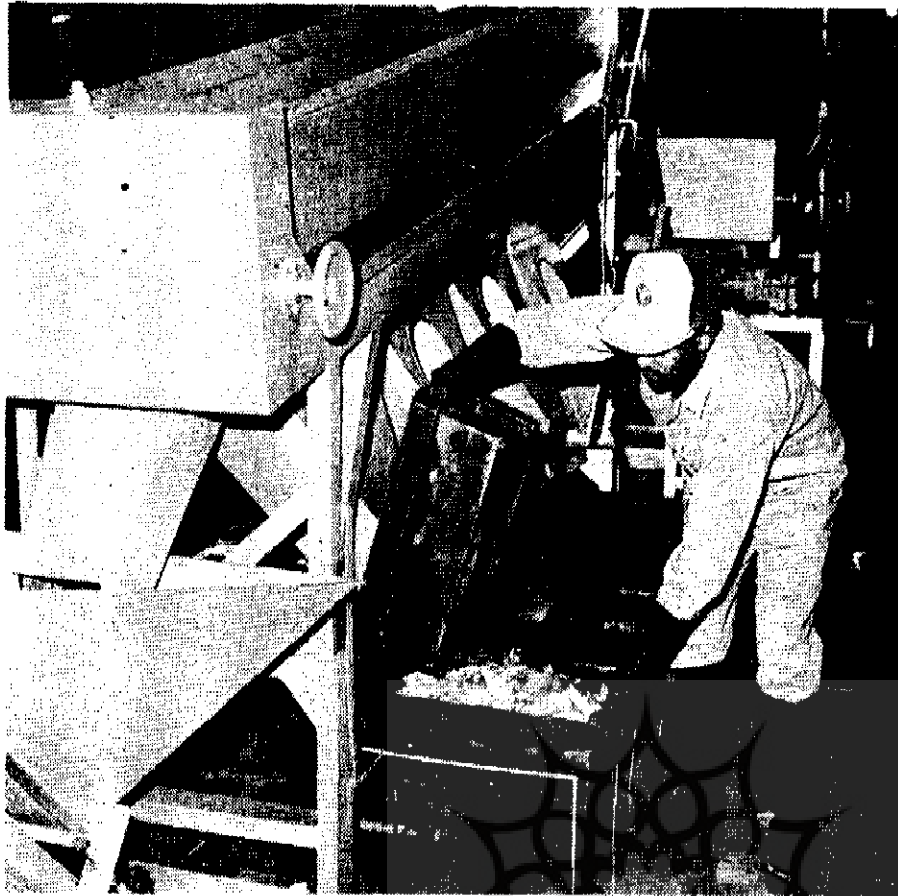
غذا خواهد داشت . "

تاریخچه :

در حدود ۵ قرن پیش از میلاد ، بشر
متوجه شده بود که می تواند ماهیان را
پرورش دهد . کمی پیش از آن شکارچیان
فهمیده بودند که می توانند بعضی از
حیوانات زمینی را اهلی کنند . در آن
دوران ثروتمندان و فقرا استخرهایی را
ساخته و در آنها ماهی پرورش می دادند .
مدارک به دست آمده اهمیت اینگونه مواد
غذایی را که از استخرها حاصل می شد
نشان می دهد . نقش قابل توجه محصولات
آبی در رژیم غذایی به خوبی در سراسر

چینی ها از قدیم الایام به ارزش غذایی
ماهی پی برده بودند . در زمان های قدیم
از ماهی به عنوان یک کالای قابل معاوضه
به عنوان پرداخت مزدکار استفاده می شد .
در بیست و نهمین سال پادشاهی رامسس
سوم ، اتحادیه قبرکن های مصری از اعضای
سلطنتی نقضای مزد بیشتری کرد
کارگرهای عضو این اتحادیه در هر ماه ۴
بار مقادیر زیادی ماهی به عنوان قسمتی
از دستمزدشان دریافت می کردند .

در طول تاریخ ، ماهیان و صدفها
بخش مهمی از رژیم غذایی انسان را
تشکیل داده است . انسان از دوران بسیار
دور در دریاها و اقیانوسها به دنبال
غذا بوده است زیرا اینگونه غذاها نه تنها
خوشمزه بوده بلکه مقوی نیز هستند ، یک
ضربالمثل قدیمی می گوید :
" اگر به فردی یک ماهی بدهی ، او
برای یک روز زنده خواهد ماند ولی اگر
به او ماهیگیری را بیاموزی او برای همیشه



تاریخ ثبت شده است. مهمتر اینکه ماهیان و نرم‌تنان فقط برآور دکننده نیازهای چشایی و اشتهاهی انسان نبوده بلکه از ارزش غذایی بالایی نیز برخوردار می‌باشند.

خصوصیات غذایی ماهیان و صدف‌ها :

کارشناسان تغذیه رژیم غذایی بایستی غذاهای خوشمزه‌ای را که مواد مغذی آنها متوازن است و برای عموم مردم از جهت قیمت مقرون به صرفه باشد، پیش‌بینی کنند. مطمئناً " محصولات شیلاتی بسیار مغذی بوده و مقدار زیادی از ضروریات رژیم غذایی مانند پروتئین، مواد معدنی و ویتامین‌ها را همراه خود دارند. علاوه بر این هزینه هر پوند (واحد وزنی) گوشت بخشهای خوراکی اکثریت ماهیان کمتر از قطعه مشابهی از گوشت حیوانات اهلی است. مقدار چربی موجود در گوشت ماهیان بین گونه‌های مختلف به مقدار زیادی متفاوت بوده و آن دسته از ماهیانی که مقدار کمی چربی دارند مناسب تغذیه افرادی هستند که می‌خواهند وزن خود را کاهش دهند. علاوه بر این چربی ماهیان از تعداد زیادی اسیدهای چرب اشباع نشده تشکیل شده است. از آنجائیکه وجود مقدار زیادی از اسیدهای چرب اشباع نشده در رژیم غذایی ممکن است که به کاهش شیوع بیماری *atherosclerosis* (تصلب شرائین) کمک کند، بنابراین اکثریت به کیفیت و ترکیب غذایی محصولات دریایی علاقه‌مند شده‌اند. امروزه تعداد زیادی از پزشکان توصیه می‌کنند که در رژیم غذایی انسان بایستی مقدار زیادی ماهی وجود داشته باشد. تا بدین ترتیب جذب اسیدهای چرب اشباع نشده در بدن افزایش یافته و از طرف دیگر جذب پروتئین نیز به مقدار کافی و مناسب صورت پذیرد. هضم و گوارش محصولات شیلاتی آسان بوده و لذا می‌توانند نقش اصلی را در رژیم غذایی کودکان و افراد مسن به عهده داشته باشند زیرا در این گونه افراد، سهولت هضم از اهمیت فوق‌العاده زیادی برخوردار است.

طبقه‌بندی ماهیان براساس ترکیب وزنی :
به طور کلی بین چربی و مقدار آب موجود در بدن ماهی رابطه معکوسی وجود دارد، این دو بخش بر روی هم حدود

۸۰٪ از وزن ماهی را تشکیل می‌دهند. هنگامیکه مقدار یکی از آن دو زیاد باشد موجهات کاهش دیگری را فراهم می‌آورد. ماهیان و صدف‌های متعلق به یک گونه واحد و همچنین گونه‌های مختلف از لحاظ ترکیبات بدنی با یکدیگر تفاوت داشته و ما می‌توانیم ماهیان و صدف‌ها را براساس ترکیب وزنیشان به ۴ گروه اصلی زیر تقسیم نمایم :

- ۱- ماهیان با چربی کم و پروتئین بالا
- ۲- ماهیان با چربی متوسط و پروتئین بالا
- ۳- ماهیان با چربی بالا و پروتئین پائین
- ۴- ماهیان با چربی کم و پروتئین کم

از واژه‌های چربی و روغن می‌توان به جای یکدیگر استفاده کرد زیرا این دو به طبقه مشابه از ترکیبات اشاره دارد. چربی در دمای اتاق معمولاً به شکل جامد بوده در حالیکه در همان دما روغن به حالت مایع می‌باشد. اکثریت ماهیان و صدف‌ها در گروه ۱ (چربی کم، پروتئین بالا) قرار می‌گیرند. مقدار چربی در این گروه کمتر از ۵٪ و مقدار پروتئین بیش از ۱۵٪ بوده و انواع ماهیان تن، halibut، کد، flounders، mullet، pollock، rockfishes، کپورها، whiting، خرچنگها، scallops، میگو و لابسترها در این گروه قرار دارند. ماهیان تن و halibut منابع بسیار خوبی از پروتئین بوده و ممکن است که مقدار این پروتئین حدود ۲۵٪ باشد. مقدار چربی تعداد زیادی از گونه‌هایی که در این طبقه قرار دارند بین صفر تا ۵٪ است.

گروه ۲ یعنی ماهیانی با چربی متوسط و پروتئین زیاد، حدود ۵ تا ۱۵ درصد چربی و بیش از ۱۵٪ پروتئین دارند. ماهیان، herring، anchovies، sardines، salmon، mackerel در این گروه قرار می‌گیرند.

اختلاف در ترکیب وزنی به عادت غذایی، جنس ماهی و عوامل دیگر ارتباط دارد.