

فوائد السمك

فوائد السمك



<https://baytdz.com>

الفهرس

- 1 السمك
- 2 فوائد السمك
- 3 القيمة الغذائية للسمك
- 4 المراجع

السمك

تُعدّ معظم الأسماك من ذوات الدم البارد (بالإنجليزية: Cold-blooded) وهي من الحيوانات الفقارية المائية، وتجدر الإشارة إلى أنّ هناك أكثر من 30000 نوع من الأسماك، ويُعدّ الكثير منها صالحاً للأكل، ومن أشهرها سمك السلمون، وسمك القدّ (بالإنجليزية: Cod) والرنجة (بالإنجليزية: Herring) والعنقلوص (بالإنجليزية: Mahi mahi) والإسقمريّ (بالإنجليزية: Mackerel) وسمك الفرخ النهري (بالإنجليزية: Perch) والتونة، والسردين، بالإضافة إلى سمك البلطي (بالإنجليزية: Tilapia) والعديد من أنواع الأسماك الأخرى، وتعيش بعض الأسماك في المياه العذبة وبعضها الآخر في المياه المالحة، وتتراوح أطوالها بين 10 ملمتر إلى أكثر من 20 متر، في حين تتراوح أوزانها من 1.5 غرام وحتى آلاف

الكيلوغرامات.^{[1][2]}

فوائد السمك

يُعرف السمك بفوائده العديدة، فهو يعتبر من المصادر الغنية بالبروتينات والعديد من المواد الغذائية المهمة مثل الفيتامينات، والمعادن، والأحماض الدهنية المفيدة، كما يتميز باحتوائه على سعرات حرارية منخفضة، وبالإضافة إلى ذلك فهناك العديد من الفوائد الأخرى لتناول الأسماك، ولذلك يُنصح بتناول الأسماك مرة إلى مرتين في الأسبوع للحصول على فوائده العظيمة، وفيما يأتي نذكر بعضاً من هذه الفوائد:^{[3][4]}

- **الوقاية من أمراض القلب:** ففي إحدى الدراسات وُجد أنّ عدم تناول الأسماك يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة 50% عند النساء مقارنة بالنساء اللواتي يتناولن السمك مرة إلى مرتين في الأسبوع، بالإضافة إلى ذلك فقد وُجد أنّ تناول الأسماك التي تحتوي على كميات عالية من الأوميغا-3 يؤدي إلى تقليل نسبة الدهون في الدم؛ الأمر الذي يؤدي بدوره إلى تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، مثل النوبات القلبية (بالإنجليزية: Heart Attacks) والسكتات الدماغية (بالإنجليزية: Stroke).
- **تحسين صحة الشعر والبشرة:** من الجدير بالذكر أنّ الأنظمة الغذائية التي تحتوي على نسبة قليلة من الدهون تؤدي إلى جفاف الشعر والبشرة، وحرمانهما من العناصر الغذائية المهمة، وتتميز الأسماك باحتوائها على الأحماض الدهنية من نوع أوميغا-3 التي تحافظ على رطوبة ولمعان الشعر، وتغذية البشرة، كما أنّ دهون أوميغا-3 يمكن أن تساعد على علاج مرض الصدفية (بالإنجليزية: Psoriasis) والأمراض الجلدية الأخرى.
- **التخفيف من الاكتئاب:** حيث وجدت العديد من الدراسات أنّ تناول الحمض الدهني أوميغا-3 يخفف من حدة الاكتئاب أكثر من الأدوية التي يتمّ صرفها بوصفة طبية، ففي إحدى الدراسات وُجد أنّ تناول أوميغا-3 أثناء فترة الحمل يقلل من خطر الإصابة بالاكتئاب بعد الحمل بشكل كبير، كما أنّ أوميغا-3 قد يحسّن من حالات بعض الاضطرابات العقلية، كاضطراب ثنائي القطب (بالإنجليزية: Bipolar disorder).
- **التعزيز من نمو الدماغ:** إنّ الأحماض الدهنية الأساسية (بالإنجليزية: Essential fatty acids) الموجودة في الأسماك مثل أوميغا-3 لها دور مهمّ في عملية نموّ وتطور الدماغ لدى الأطفال، فقد وُجد أنّ أوميغا-3 قد يساعد على علاج اضطراب نقص الانتباه مع فرط النشاط (بالإنجليزية: Attention deficit hyperactivity disorder) واختصاراً (ADHD) وبالإضافة إلى ذلك يساعد استهلاك الأسماك بشكل منتظم على التقليل من انخفاض وظائف الدماغ في سن الشيخوخة، وذلك لأنّه يزيد المادة الرمادية (بالإنجليزية: Grey matter) في مركز الدماغ؛ وهي المادة المسؤولة عن التحكم في العاطفة والذاكرة.
- **تزويد الجسم بفيتامين د:** حيث تُعدّ الأسماك التي تعيش في المياه المالحة مصدراً لفيتامين د؛ والذي يساعد على الوقاية من الأمراض، وتحسين صحة العظام، ومن الجدير بالذكر أنّ كل 113 غراماً من سمك السلمون يزود الجسم بـ100% من الكمية الموصى بها من فيتامين د يومياً، كما أنّ بعض زيوت السمك، مثل زيت كبد الحوت يعتبر من المصادر الغنية جداً بفيتامين د، فملعقة واحدة منه تزود الجسم بـ200% من احتياجاته من هذا الفيتامين.

- **التقليل من خطر الإصابة بأمراض المناعة الذاتية:** حيث يرتبط استهلاك الأسماك مع انخفاض خطر الإصابة بالعديد من أمراض المناعة الذاتية (بالإنجليزية: Autoimmune disease) مثل مرض السكري من النوع الأول (بالإنجليزية: Type 1 diabetes) بالإضافة إلى أن بعض الدراسات قد أشارت إلى أنه يساعد على التقليل من خطر الإصابة بالتهاب المفاصل الروماتويدي (بالإنجليزية: Rheumatoid arthritis) والتصلب اللويحي (بالإنجليزية: Multiple sclerosis) إلا أن الأمر لا يزال بحاجة إلى دراسات أخرى لتأكيدده.
- **تقليل خطر الإصابة بالربو:** إذ تُشير الدراسات إلى أن الأطفال الذين يتناولون الأسماك بانتظام يقلّ لديهم خطر الإصابة بالربو بنسبة 24%، وبالرغم من ذلك فإنّ هذه النتائج لم تنطبق على البالغين.
- **وقاية العينين من الأمراض:** حيث أظهرت الدراسات أن الأشخاص الذين يتناولون كميات أكبر من الأسماك لديهم فرصة أقلّ للإصابة بالتنكس البقعيّ (بالإنجليزية: Macular degeneration) والذي يعدّ السبب الرئيسيّ في ضعف البصر والعمى، فقد وجدت إحدى الدراسات أن تناول الأسماك الدهنية لمرة واحدة في الأسبوع كان مرتبطاً بانخفاض خطر الإصابة بالتنكس البقعي الوعائي بنسبة 53%.

القيمة الغذائية للسّمك

تحتوي الأسماك على العديد من المواد الغذائية المهمة لجسم الإنسان من فيتامينات ومعادن وأحماض دهنية أساسية، ويوضح الجدول التالي القيمة الغذائية لسمكة سلمون متوسطة مطبوخة، دون أية إضافات، وذلك بحسب إدارة الغذاء والدواء (بالإنجليزية: FDA):^[5]

المادة الغذائية	القيمة الغذائية
السرعات الحرارية	200 سعرة حرارية
الدهون	10 غرام
الكولسترول	70 غرام
البروتين	24 غرام
الصوديوم	55 ملغرام
البوتاسيوم	430 ملغرام
الحديد	2% من الكمية اليومية الموصى بها
الكالسيوم	2% من الكمية اليومية الموصى بها
فيتامين أ	4% من الكمية اليومية الموصى بها
فيتامين ج	4% من الكمية اليومية الموصى بها

المراجع

1. ↑ "Fish", *www.britannica.com*, Retrieved 24-3-2018. Edited
2. ↑ "11 Best Types of Fish to Eat", *www.healthline.com*, 15-8-2016. Retrieved 24-3-2018. Edited
3. ↑ "7 Life-Enhancing Reasons to Eat Fish", *www.everydayhealth.com*, 7. Retrieved 24-3-2018. Edited
4. ↑ "11 Evidence-Based Health Benefits of Eating Fish", *www.healthline.com*, 24-5-2015. Retrieved 25-3-2018. Edited
5. ↑ "Seafood", *www.fda.gov*, Retrieved 25-3-2018. Edited

مجلوبة من "http://baytdz.com/فوائد_السّمك/?id=823885"

--<

##السّمك, فوائد

##منتجات غذائية