**إعداد الطالب/**

**القيمة الغذائية للأسماك**

**القيمة الغذائية فى الأسماك**

تعتبر الأسماك مصدر جيد للبروتين، وعلى عكس منتجات اللحوم الحمراء الدهنية، فإنها لا تحتوى على نسبة عالية من الدهون المشبعة.

 **المحتوى الغذائى للأسماك:**

البروتين: تحتوى الأسماك على نسبة ما بين 15 و23% من البروتين، وهو ما يمثل 80 إلى 90% من محتوى الطاقة من الأسماك.

الدهن: محتوى الدهون فى الأسماك تختلف تبعاً لنوع السمك والوقت من العام وعلى ماذا تتغذى. ويحتوى السمك الأبيض على 0-2 % من الدهن بينما تحتوى الأسماك الزيتية على 10-25%.

أوميجا 3: السمك هو مصدر جيد للأوميجا 3 والذى يتميز بأنه:

مفيد لصحة القلب للناس الأصحاء، والمعرضون لمخاطر عالية لأمراض القلب والأوعية الدموية.

يقلل مخاطر ضربات القلب الغير طبيعية، والتى يمكن أن تؤدى إلى الموت المفاجئ.

يساعد على إنخفاض مستويات الدهون الثلاثية، يبطئ عملية تصلب الشرايين، ويعمل على خفض ضغط الدم.

الفيتامينات: الفيتامينات القابلة للذوبان فى الدهون فيتامين (أ) و(د):

 لحم السمك الدهنى هو أفضل مصدر للفيتامين (أ) و(د) من السمك الأبيض، ولكن كلاً من كبد الأسماك البيضاء والأسماك الدهنية تحتوى على معدلات مرتفعة جداً من الفيتامينات (أ) و(د).

 فيتامين (أ)، ضرورى للحصول على بشرة صحية ولصحة العين، وفيتامين (د)، ضرورى لمساعدة الجسم على إمتصاص الكالسيوم لتقوية الأسنان والعظام.

فيتامين (هـ): يعمل كمضاد للأكسدة وهو موجود بكميات كبيرة فى العديد من المأكولات البحرية، على سبيل المثال سمك السلمون وبعض المحار، وتوفر ما يصل إلى 15% من معدلات الحصة اليومية الغذائية لفيتامين (هـ) فى كل 100 جم/ 4 أونص.

الفيتامينات القابلة للذوبان فى الماء:-

معظم الأسماك هى مصدر لبعض فيتامينات (ب)، وخاصة الثيامين والريبوفلافين والبيريدوكسين، كما أن الأسماك غنية بفيتامين (ب 12) حيث أنها توفر أكثر من 100% من معدلات الحصة اليومية الغذائية فى كل 100 جم/ 4أونص.

المعادن: اليود والسيلينيوم: السمك معروف كمزود للمعادن الغذائية أكثر من كونه مصدراً للفيتامينات. لأن المعادن مثل اليود والسيلنيوم، توجد بكميات أقل بكثير فى الأطعمة الغير بحرية.

الكالسيوم: معظم الأسماك لا تحتوى إلا على كميات صغيرة من الكالسيوم باستثناء السردين، والمحار والروبيان التى توفر 10 إلى 20% من معدلات الحصة اليومية الغذائية فى كل 100 جم/ 4 أونص.

الحديد: مستويات الحديد ليست مرتفعة فى السمك الأبيض أو الدهنى، ولكنه يمتص بسهولة، خصوصاً من السمك الأبيض. يحتوى المحار على مستويات عالية من الحديد مماثلة لتلك التى فى اللحوم الحمراء.

الزنك: المحار هو مصدر غنى بالزنك.

المعادن مثل الزنك واليود والسيلنيوم تبقى الجسم يعمل بسلاسة. فاليود ضرورى للغدة الدرقية التى تتحكم بالنمو والتمثيل الغذائى فى حين يتم استخدام السيلنيوم لجعل الانزيمات التى تحمى جدران الخلايا من الجذور الحرة المسببة للسرطان. ويساعد على منع الحمض النووى من التلف الناجم عن الأشعة وبعض المواد الكيمائية.