



إدارة التغذية والإعلام  
بم التوعية التقدوية للمجتمع



وزارة الصحة

# أسباب وجيهة لتناول المزيد من السمك



## كم وجبة من السمك تأكل في الأسبوع؟

إذا كنت تأكل وجبتين من السمك في الأسبوع فإنك تؤدي خدمة جيدة لصحتك. مثل تقليل إمكانية إصابتك بنوبة قلبية، أما إذا كنت لا تأكل الكثير من السمك فإننا نعرض عليك بعض الأسباب الوجيهة للمبادرة إلى ذلك.

## السمك يمنع حدوث أمراض القلب والسكتة الدماغية

تحتوي الأسماك على نوع خاص من الزيت يسمى أوميغا-3 (Omega-3) الذي يحافظ على صحة الشرايين. فمن المعروف أن النوبات القلبية والسكتة الدماغية تحدث عندما ينسد أحد الشرايين الدموية بتراكم الدهون الضارة مسببة انسداد الشرايين والجلطات. إلا أن الزيت أوميغا - 3 يستطيع إيقاف تكون هذه الجلطات فضلا عن أنه يساعد على تخفيض ضغط الدم لذلك تقل إمكانية حدوث النوبات القلبية والسكتة الدماغية لدى الذين يتناولون السمك بصورة منتظمة. ويوصي خبراء التغذية بتناول ثلاث وجبات من السمك كل أسبوع. إن كل الأسماك جيدة إلا أن بعضها أغنى بزيت أوميغا - 3 مثل الميڤ، البياح والصبور.

## السمك جيد للمصابين بالسكري

وسبب ذلك أن إمكانية الإصابة بأمراض القلب والسكتة الدماغية مرتفعة بين المصابين بالسكري فإن الأطعمة قليلة الدهن ومنها السمك يمكن أن تساعد المصابين بالسكري على التحكم بهذا المرض.

## السمك جيد لعظامك

إن إضافة الكثير من الكالسيوم إلى طعامك من الطرق التي تحافظ على صحة العظام وقوتها وهذا أمر مهم على وجه الخصوص للنساء حيث أن المرأة بعد انقطاع الحيض تكون عرضة لنشوء مرض هشاشة العظام. هناك بعض الأسماك المعلبة مثل السردين تكون غنية بالعظم فهي تحتوي على نسب عالية من الكالسيوم.

## السمك قليل الدهن

على الرغم من أن السمك يحتوي على هذا النوع الجيد من الزيت فإنه عادة قليل الدهن وهذا يجعله جيدا للغاية للمحافظة على وزن صحي وأفضل طريقة لطهي السمك هي طبخة على البخار أو شوية أو طبخة في الفرن. ومع أن لا بأس من طبخ على البخار أو شوية أو طبخة في الفرن. مع أن لا بأس من طبخ السمك في كمية قليلة من الزيت النباتي. فإن السمك المغطى بالبقسماط والمقلي في الزيت يكون عالي بالسعرات الحرارية. وينطبق الشيء ذاته على الأسماك التي تقدم مع أنواع المرقق الدسمة.



## السمك في متناول يد الجميع

على الرغم من أن بعض أنواع السمك الطازج غالية الثمن فإن هناك أنواعاً رخيصة أيضاً، والسمك بعكس الدجاج واللحم لا يحتاج إلى إزالة الدهن منه أي أنك لا تخسر الكثير من وزنه. هناك أسماك مقطعة ومثلجة (فيليه) متوافرة بأسعار رخيصة في الجمعيات التعاونية كما أن الأسماك المعلبة غير باهظة الثمن، ويمكن استعمالها مع السلطة وفي السندويشات ويمكن أيضاً طبخ التونة مع الخضار كشورية أو مع الأرز أو المعكرونة. اختر الأسماك المعلبة في الماء بدلاً من الزيت. أما إذا استعملت الأسماك المعلبة في الزيت ففضلي الزيت منه قبل الأكل.



إشراف وإعداد : د. انتصار الشامي

أخصائيات التغذية : نوال الجراف - العنود السميطة - فاطمة الشمالي

تلفون : ٤٨١٣٨٤٨ - ٤٨٣٦١٥٥ - فاكس : ٤٨١٣٩٠٥