فوائد السمك.. تعرّف عليها



يحمل السمك فوائد عديدة لجسمك، فتناول الأسماك يعزّز صحّة القلب والشرايين، ويقي الدماغ من الأمراض، ويساعد في نزول الوزن! كلّ ذلك وأكثر فيما يلي.

لقد أجمعت الدراسات على أنّ أكل السمك من 2-1 حصة على الأقل أسبوعياً يعود على جسم الإنسان بالفائدة العظيمة، ويعدّ السمك من أفضل الأغذية البروتينة، فهو مصدرغني بالبروتين عالي الجودة قليل بالدهون.

والسمك منجم للعديد من الفيتامينات والمعادن، مثل: الكالسيوم والفوسفور، والحديد والزنك واليود والمغنيسيوم، والبوتاسيوم. والأحماض الأمينية والدهنية، الضرورية للحفاظ على صحّة الجسم ووقايته من الأمراض.

أنواع السمك

للسمك ثلاث أنواع رئيسية:

الأسماك الزيتية.

السمك الأبيض.

الأسماك القشرية مثل: المحار shellfish.

وتعدّ الأسماك الزيتية:

من المصادر الأغنى بالأحماض الدهنية الأساسية مثل الأوميغا 3.

مصدر لعدد من الفيتامينات المهمة مثل فيتامين A، وفيتامين D، وفيتامين E.

مصدر للعديد من المعادن المهمّة، مثل: الكالسيوم والمغنيسيوم.

أهم فوائد السمك للجسم:

للسمك العديد من الفوائد الصحّية لجسم الإنسان، ومنها:

1- تعزيز نمو وعمل الدماغ والخلايا العصبية

يوفّر السمك الأوميغا 3 والأحماض الدهنية الأساسية والمعادن الضرورية لنمو الأعصاب والدماغ في الجنين إذا ما تم تناوله من قبل الحامل، ويضمن التطور العقلي والبصري السليم.

وجدت بعض الدراسات علاقة ما بين تناول الأوميغا 3 وتقليل خطر الإصابة بكلّ من الاكتئاب، والخرف ومرض الزهايمر.

الأوميغا 3 والأحماض الدهنية في السمك تلعب دور كبير وأساسي لتعزيز عمل النواقل العصبية، وزيادة الذاكرة والتركيز والعمليات العقلية المختلفة.

ووجد بأنّ تناول كبار السن للسمك والمأكولات البحرية مرّة على الأقل أسبوعياً يقلل من خطر إصابتهم بالزهايمر والخرف، ووجد أنّ مَن يتناولون الأسماك بانتظام، كانت معدلات الإصابة بالاكتئاب لديهم أقل من غيرهم.

2- تعزيز صحّة القلب

محتوى السمك العالي من الأحماض الدهنية الأساسية يجعل له دوراً هاماً في الحفاظ على صحّة القلب والأوعية الدموية، وخفض ضغط الدم وتقليل خطر الإصابة بالسكتات الدماغية والنوبات القلبية. لأنّ للسمك القدرة على:

مكافحة الالتهابات التي قد تصيب الشرايين والأوعية الدموية.

الحدّ من تجلط الدم.

يخفض نسبة الدهون والكولسترول الضار في الدم LDL.

السيطرة على معدلات ضغط الدم.

تحسين مرونة الأوعية الدموية.

3- الوقاية من التهاب المفاصل

وجد بأنّ تناول مصادر أوميغا 3، مثل الأسماك الزيتية:

يقلل من خطر الإصابة بالالتهابات وخاصّة التهابات المفاصل.

يخفف من أعراض الالتهاب الروماتويدي وأمراض المناعة الذاتية والصدفية.

4- الوقاية من السرطان

ربطت بعض نتائج الأبحاث تناول الأحماض الدهنية أوميغا 3 بتقليل خطر الإصابة ببعض أنواع السرطانات وبنسب عالية، خاصّة سرطانات الجهاز الهضمي والفم والمريء، والقولون والبروستاتا والمبيضين.

5- الوقاية من الإصابة بالربو عند الأطفال

إذ وجد بأنّ الأطفال الذين يتناولون كمية من السمك أعلى من غيرهم، كانت فرص إصابتهم بالربو وتطوير أعراضه أقل من غيرهم.

6- الوقاية من السكري

بالإضافة إلى أنّ تناول مرضى السكري للسمك يساعدهم في الحفاظ على معدلات سكر طبيعية، فقد وجدت الدراسات علاقة تربط بين تناول مصادر الأحماض الدهنية الأساسية، أوميغا 3، وتقليل خطر الإصابة بالسكري.

إذاً، فتناول الأسماك والمأكولات البحرية سيكون له دور إيجابي لمرضى السكري وللوقاية منه.

السمك المشوى والرجيم

أظهرت بعض الدراسات أنّ تناول السمك ضمن حمية صحّية محسوبة السعرات، مثل حمية البحر الأبيض المتوسط، سيساعدك في السيطرة على وزنك وخسارة الزائد منه، شرط تناول سمك مشوي أو مطهو على البخار، لا مقلي.

والسمك هو البديل الأمثل للحوم الأُخرى، فهو أقل بالسعرات والدهون، وعالي بالبروتين والأحماض الدهنية الأساسية، ما يعني امتلاء المعدة لفترة أطول، فالبروتين يحتاج وقت أطول للهضم، أكثر من الكربوهيدرات أو الدهون.

وربطت بعض الدراسات الحصول على كميات كافية من الأوميغا 3 بالمساعدة على خفض الوزن. بتناولكم السمك المعد بطريقة صحّية وضمن رجيم صحّي، ستنجحون بإدارة وزنكم وخسارة الكيلوغرامات الزائدة.

ما هي الحصة الموصى بها من السمك؟

توصي جمعية القلب الأميركية بتناول الأسماك مرتين على الأقل أسبوعياً كجزء من حمية صحّية، مع التركيز على الأسماك الزيتية. وممكن الحصول على الحصص إمّا من أسماك طازجة، أو مجمدة، أو معلبة أو مدخنة.

وينصح عادة بطهو الأسماك بطُرُق صحّية تشمل الشوي أو السلق أو على البخار، بعيداً عن القلي الذي سيضيف إليها سعرات حرارية ودهون مهدرجة مضرة أنت في غنى عنها.