

السّمك للحمية الغذائية



السّمك من الأغذية الغنيّة بالبروتينات التي تحتوي أحماضاً أمينية مهمة للمحافظة على أنسجة الجسم ولبناء ما يحتاجه في عمليات الترميم التي تحدث لأنسجته، كما يعتبر السّمك مصدراً مهماً من مصادر اليود والفوسفور والكالسيوم، وهذه ضرورية للأسنان والعظام والدم. وينصح الأطباء بتناوله لمن أراد إتباع حمية غذائية لتخفيف الوزن، وللمرضى المصابين بأمراض مزمنة، لأنه يحتوي على فيتاميني (أ) و(د) الموجودة في كبد السّمك، كما أنه يحتوي على نسبة عالية من حمض الغلوتاميك، وهي مادة ضرورية لوظائف الدماغ والأعصاب والأنسجة. ولحم السّمك لا يحتوي على أشباه السكر والغلوكسيدات، لذلك يعطى لمن يتبع حمية غذائية لتخفيف الوزن، ويقوم الفوسفور الموجود بالسّمك خاصة أنواع السردين بتنشيط الذاكرة وله دور مهم في بناء العظام.