

حقائق حول السمك

شأنكم شأن العديد من الناس تسألون حول النصيحة التي يتعين عليكم إتباعها: أيفترض بكم تناول الكثير من السمك بسبب الفوائد الصحية الجمة التي تؤمنها أحماضه الدهنية من نوع أوميغا - 3 للقلب، أم يفترض بكم على العكس أن تحذوا من تناولكم للسمك بسبب ما يحتوي عليه هذا الأخير من مواد سامة وخطرة كالزئبق مثلاً؟ أطرحوا المزيد من الأسئلة حول الأسماك التي تتم تربيتها في المزارع من جهة وتلك التي تعيش في البحار من جهة أخرى، فسوف ترون أن المسألة سوف تصبح أكثر غموضاً والتباساً بالنسبة إليكم.

ما هي فوائد السمك الصحي؟

يحتوي السمك عموماً على نسبة ضئيلة جداً من السعرات الحرارية والدهون المشبعة والكولسترول؛ الأمر الذي يجعل منه في الواقع بديلاً ممتازاً للحم والدجاج . علاوة على ذلك، يعد السمك من المصادر الغذائية الغنية بالبروتين كما ويعتبر بعض أنواعه كالسلمون والأسقمري والرنكة خصوصاً غنياً بالأحماض الدهنية من نوع أوميغا - 3 وهي دهون تساعد على الوقاية من الأمراض القلب وعائية.

ما هي مخاطر السمك على الصحة؟

صحيح أن لأكل السمك فوائده وحسناته الصحية الجمة، إلا أن لديه أيضاً بعض المساوئ المحتملة . في الواقع، قد تحتوي بعض أنواع السمك على كميات كبيرة جداً من المواد الملوثة كالزئبق مثلاً أو البيفينيلات شديدة الكلور والديوكسينات وسواها من الملوثات الكيميائية التي يكتسبها من ملوثات الماء.

لكن الملوث الأبرز الموجود في السمك هو الزئبق الموجود أصلاً في الطبيعة بكميات ضئيلة ج دأ. إلا أن التلوث الصناعي من شأنه أن يزيد كمية الزئبق المتجمعة في البحيرات والأنهار والمحيطات . لذا نري أن الأسماك الكبيرة والضارية كسمك القرش وسياف البحر والأسقمري الملك والتلفيش تحتوي كلها على مستويات من الزئبق أعلي بكثير من تلك التي تحتوي عليها الأسماك الصغيرة. في حال تناولتم من السمك الذي يحتوي على الزئبق، فقد تتجمع هذه المادة السامة في جسمكم فالزئبق مضر جداً خصوصاً للدماغ وكذلك لنمو الجهاز العصبي لدي الأجنة والأطفال الصغار . لذا يتعين على النساء الحوامل والنساء اللواتي يحاولن أن يصبحن حوامل والنساء المرضعات والأطفال الصغار أن يتفادوا قدر الإمكان تناول أي من أنواع السمك السالفة الذكر هذه، كما و يتعين عليهم أيضاً ألا

يتناولوا أكثر من 360 غرام من السمك في الأسبوع . تصدر إجمالاً الولايات المستقلة تقارير جول كمية السمك المصطادة في الولاية والصالحة للأكل .
لكن غالباً ما يكون السمك الذي تشترونه من المخازن التجارية صالحاً للأكل . في النهاية، يشكل السمك جزءاً هاماً من الحمية الصحية ونحن ننصحكم بالتالي بأكله مرتين في الأسبوع.