

**دانشگاه جامع علمي و كاربردي**

**واحد 43 تهران**

عنوان:

خواص ماهي و ميگو و اثرات امگا 3

استاد :

دانشجو :‌

**فهرست مطالب**

تاريخچه 1

مقدمه 3

بيماري‌هاي قلبي و عروقي 8

سرطان 25

ميگرن 45

بيماريهاي التهابي 49

ميگو 50

منابع 55

**پيشگفتار**

پيشرفت انسان مرهون بهره گيري از نيروي تعقل و انديشه اوست و انديشه خلاق و كارآمد نيز در بدني سالم و با نشاط تجلي مي‌يابد. بر اين اساس نقش تغذيه در زندگي انسان از دوران جنيني تا كهنسالي حائز اهميت بسيار است.

تنظيم الگوي تغذيه‌اي جديد در خانواده كه صرفنظر از سازگاري با ذائقه فرد، بر ضرورت تأمين نيازمندي بدن به انواع ويتامين، پروتئين، فسفر و ... متكي باشد، خواهد توانست افراد را از بزرگترين وديعه الهي كه همانا «سلامتي» است، برخوردار نمايد.

متأسفانه مصرف مستمر آبزيان، عليرغم خواص تغذيه‌اي اثبات شده آنها در تأمين سلامت بدن و نقش پيشگيرانه‌اي كه در ابتلا به انواع بيماري‌ها دارند، هنوز در عادت غذايي اغلب خانواده‌ها نگنجيده وسفره ايراني جايگاه ثابت و معيني را به خوراك دريايي اختصاص نداده است.

**تاريخچه :**

بشر از ديرباز از ماهي به عنوان يك ماده غذايي استفاده كرده است. تصاوير و اشكال در غارها و ديواره‌هاي معابر محل زندگي نشان دهنده قدمت چند هزار ساله استفاده از آن است، بشر حتي به صورت خام نيز آن را تجربه كرده است، البته پس از پختن به طعم بهتر آن پي برده و از آن پس در برنامه غذايي خود به عنوان يك غذاي خوشمزه به طور مكرر استفاده كرده است.

البته طبيعي است كه در مردمان ساحلي كه در سواحل رودخانه‌ها، درياها و اقيانوس‌ها مي‌زيستند مصرف ماهي بيشتر بوده است ولي با پيشرفت بشر و گسترش فرهنگ‌ها و تمدن‌ها، به ديگر جوامع نيز راه يافت و با كشف علوم جديد پي به ارزش‌هاي غذايي آن برد. به گفته متخصصين علوم تغذيه، ماهي ماده غذايي مفيدي است كه به علت داشتن ارزش غذايي و تغذيه‌اي بالا، غذايي كامل محسوب مي‌شود.

ماهي از منابع بسيار خوب پروتئين است. چربي موجود در ماهي از نوع به خصوصي است كه در حفظ سلامت انسان و پيشگيري از بيماري‌ها تاثير فراواني دارد. ماهي حاوي ويتامين‌هاي محلول در چربي (A,D,E,K) و همچنين انواع محلول در آب از قبيل گروه B و منبع خوبي از مواد معدني مانند : مس، روي، يد، سلنيوم، آهن و فلوئور است.

اسيدهاي چرب موجود در ماهي از نوع امگا -3 بوده و به عبارتي داراي چربي‌هاي اشباع نشده خوبي بوده و عوارض ناشي از چربي‌هاي اشباع شده را نداشته و در حفظ سلامتي بسيار مهم است. ماهي داراي كلسترول خوب از نوع HDL مي‌باشد.

با پيشرفت علوم و افزايش آگاهي مردم، خوشبختانه مصرف ماهي رو به افزايش است و مصرف مكرر ماهي در برنامه غذايي باعث جلوگيري از بسياري از بيماري‌هاي قلبي عروقي هايپر كلسترومي (كلسترول بالاي خون) ميگرن، ديابت، سرطان‌ها، آلزايمر و غيره مي‌شود.

**مقدمه :**

نوع تغذيه تاثير مهمي در سلامت يا بيماري انسان دارد. همان گونه كه تغذيه صحيح مي‌تواند انسان را از گزند بيماري‌ها مصون نگه دارد و سلامت انسان را تامين كند تغذيه نامناسب نيز مي‌تواند موجب ابتلاي انسان به بسياري از اختلالات ناگوار و مهلك شود.

گروهي از مواد غذايي كه تاثير مهمي در سلامت انسان و پيشگيري از بيماري‌ها دارند، ماهي‌ها و آبزيان هستند. اين مواد غذايي مفيد كه داراي ارزش تغذيه‌اي بسيار بالايي هستند، چنانچه به مقدار كافي يعني هفته‌اي 2 تا 3 بار در برنامه‌ي غذايي افراد گنجانده شوند. در پيشگيري از بسياري از بيماري‌ها و حتي كنترل و كمك به بهبود عوارض و اختلالات مختلف، اثرات مهمي خواهند داشت كه به اختصار در اين مقدمه توضيح داده شده و در ادامه به بررسي اجمالي‌تر آن‌ها مي‌پردازيم.

امروزه ثابت شده است كه مصرف ماهي و آبزيان به علت داشتن اسيدهاي چرب اشباع نشده‌ي خاصي به نام امگا -3، در پايين آوردن چربي‌هاي نامطلوب خون مانند كلسترول تام، VLDI , LDL و تري گليسريد تاثير مهمي دارد، همچنين در حفظ تعادل فشار خون و نگه داري آن در حد مناسب موثر است.

چاقي يكي از اختلالاتي است كه بسياري از افراد به آن مبتلا بوده و به علت عوارض ناگواري كه در پي دارد سلامت جامعه را دچار مخاطره مي‌كند. ماهي به علت داشتن تركيبات خاصي، موجب تحريك اكسيداسيون چربي در بدن و در نتيجه كاهش توده‌ي چربي بدن مي‌شود. بنابراين مصرف مداوم آن در برنامه‌ي غذايي هفتگي به كاهش و نگهداري وزن متعادل كمك مي‌كند.

- ماهي در بينائي موثر است و موجب افزايش قدرت بينايي مي‌شود و اين موضوع به خصوص براي بهبود اصلاح بينايي افراد سالمند كه دچار ضعف بينايي هستند اهميت بسزايي دارد. تاثير ديگري كه مصرف ماهي در سلامت انسان دارد اين است كه در پيشگيري از عفونت موثر است؛ به اين ترتيب كه با افزايش قدرت ايمني بدن، انسان را در مقابل عفونت مصون نگاه مي‌دارد.

- مصرف ماهي و آبزيان براي خانم‌هاي باردار و شيرده نه تنها مفيد است بلكه ضروري نيز هست زيرا اين ماده‌ي غذايي در رشد مغز و تكامل سيستم عصبي جنين و كودك شيرخوار موثر است، همچنين در تنظيم طول مدت بارداري تاثير دارد و چنانچه خانم‌هاي باردار در رژيم غذايي خود به مقدار كافي ماهي مصرف كنند موجب تعادل طول مدت بارداري آن خواهد شد. البته توجه به مصرف كافي و نه زياد ماهي و خودداري از مصرف ماهيان شكارچي (احتمالا گوشتخوار) براي زنان باردار توصيه مي‌شود.