

5 أسباب مهمة تجعلك تأكل السمك مرة أسبوعيا على الأقل ! [1]

ثبت علمياً أن أكل السمك له فوائد كثيرة ومتعددة سواء كانت هذه الفوائد جسدية أو نفسية, حيث يعتبر السمك غذاء للدماغ لأنه يحتوي على نسبة جيدة من الأوميغا 3 والذي يلعب دورا هاما في تحسين وظائف الدماغ, والجسم لا يستطيع إنتاج أوميغا 3 بنفسه ويمكن تعويضه من السمك ومصادر أخرى للمحافظة على وظائف الجسم.

لذلك يجب علينا أكل السمك على الأقل مرة في الأسبوع للحصول على الأوميغا 3 الذي يعزز الدماغ بالإضافة إلى المنافع الأخرى للسمك .

ولنتعرف معا على 5 أسباب رئيسية لأكل السمك مرة أسبوعيا:

1- يحتوي على نسبة منخفضة من الدهون:

يحتوي السمك على نسبة قليلة من الدهون وهذا يعتبر ميزة جيدة للذين يتبعون نظام غذائي معين لتخفيض الوزن أو حمية معينة وأيضا للذين يخافون من السمنة ويراقبون نوع الأكل لديهم.
بجانب النسبة المنخفضة من الدهون التي يحتوي عليها السمك فهو يمد الجسم بالطاقة المطلوبة طوال اليوم.

2- يحتوي على نسبة منخفضة من الكوليسترول ويحسن القلب:

كثير من الناس الذين يسعون إلى تقليل الكوليسترول يقومون بنزع الجلد والعظم من الدجاج, لكن مع السمك لا حاجة لذلك فهو يحتوي على نسبة قليلة من الكوليسترول خاصة سمك السلمون مقارنة مع اللحوم الحمراء والدجاج.
فالشخص الذي يتناول السمك مرة في الأسبوع على الأقل, ليس فقط يخفض كمية اللحوم المحتوية على نسبة كوليسترول عالية بل أيضا يحسن وظائف القلب لديه.

3- يحتوي على نسبة عالية من البروتين

السمك مثله مثل اللحوم الأخرى يحتوي على نسبة عالية من البروتين الذي يعتبر اللبنات الأساسية للحياة فهو يقوم بتعزيز بناء العضلات وإصلاحها وتطويرها, فأكل السمك مرة أسبوعيا يضمن لك أخذ كمية وافرة من البروتين بدون إضافة كوليسترول.

4- مصدر جيد للفيتامينات والمعادن:

أكل السمك يضمن لك الحصول على كمية كافية ومتوازنة من الفيتامينات والمعادن المهمة للجسم دون اللجوء إلى استهلاك أنواع أخرى من الطعام.
فالسمك يحتوي على فيتامين D, فيتامين A, الكالسيوم والماغنيسيوم التي تحسن وظائف الجسم بشكل عام.

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers

5- يخفض الإلتهاب وألام المفاصل:

أظهرت دراسات متنوعة أجريت بواسطة عدد من المنظمات الصحية أن السمك بسبب احتوائه على الأوميغا 3 يقوم بتسكين وتلطيف بعض أنواع الألم في جسم الإنسان وخاصة آلام المفاصل, لذلك أكل السمك أسبوعيا مرة أو مرتين يساعد على تخفيف الإلتهابات وآلام المفاصل.

المزيد... [1]

Copyright © 2019 AL HAYAT MEDICAL CENTERS. All rights reserved

Beyond Designs Web Development by:

Links
[1] https://www.hmc-jr.com/ar/content/5-%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D8%A7%D8%A8-%D9%85%D9%87%D9%85%D8%A9-%D8%AA%D8%AC%D8%B9%D9%84%D9%83-%D8%AA%D8%A3%D9%83%D9%84-%D8%A7%D9%84%D8%B3%D9%85%D9%83-%D9%85%D8%B1%D8%A9-%D8%A3%D8%B3%D8%A8%D9%88%D8%B9%D9%8A%D8%A7-%D8%B9%D9%84%D9%89-%D8%A7%D9%84%D8%A3%D9%82%D9%84

Youtube
Twitter
Facebook
Join our Centers