|  |
| --- |
| **Balık ve Sağlık** |
| Balık ve diğer deniz ürünleri, insanların en eski besin kaynaklarının başında gelmiştir. Bitkilerin ekilip yetiştirilmesi ve hayvanların besin olarak kullanımı için evcilleştirilmesinden önceki dönemlerde en kolay elde edilebilen ve bu nedenle de en çok tüketilen besinlerin balık ve diğer deniz ürünleri olduğu bilinmektedir. Türkiye'de yılda kişi başına tüketilen balık miktarı ortalama 3.0 kg kadardır. Bunun %65'i taze, %35'i kurutulmuş ve konserve edilmiş olarak kullanılmaktadır.  **Balığın Besin Değeri ve Sağlık Üzerine Etkileri**   1. Balık, protein içeriği bakımından oldukça zengin besindir. Balık eti, yumurta, et, süt gibi iyi kaliteli protein kaynaklarındandır ve %18-20 oranında protein içerir. Proteinler, vücut organlarının en küçük birimi olan hücrelerin yapısında, kan dolaşımı, solunum, sindirim vb. olayların gerçekleşmesi, alınan besinlerin hücrelerde enerjiye dönüşmesi, hücre yenilenmesi, savunma sisteminin yapısında görev alırlar. Balık eti proteinleri, sindirim enzimleri tarafından kolayca parçalanırlar ve bu nedenle vücudun bu proteinlerden faydalanım oranı yüksektir. 2. Balık eti, kemik gelişimi, gözün değişik ışık durumlarında görebilmesinde ve bağışıklık sisteminin güçlendirilmesinde önemli rolü olan A vitamini, kalsiyumun kemiklere yerleşmesi, kemik sağlığı ve gelişiminde görevli olan D vitamini ve özellikle kanın akışkanlığında görevli K vitamini ve B grubu vitaminleri (B1, B2, B6, B12) açısından zengindir. Ayrıca, iyot, selenyum, fosfor, magnezyum ve çinko mineralleri bakımından da iyi bir kaynaktır. 3. Balık etinin yağ içeriğini temel olarak uzun zincirli çoklu doymamış yağ asitleri oluşturur. İnsan vücudunda üretilemeyen ve bu nedenle mutlaka besinler yoluyla vücuda alınması gereken yağ asitlerinden olan çoklu doymamış yağ asitleri, EPA (eikosapentoenoik asit) ve DHA (dokosaheksaenoik asit)'nın en önemli kaynağı balıklardır. EPA ve DHA; göz sağlığı, kanın akışkanlığı, beyin fonksiyonları, bilişsel gelişim, sinir iletiminde önemli görevleri vardır. 4. EPA ve DHA; kalp krizi, kalp damar hastalıkları, damar sertliği, depresyon, migren, eklem romatizmaları, şeker hastalığı, yüksek kolesterol ve tansiyon ile kanser gibi pek çok hastalıktan korunmada önemli sağlık etkilerine sahiptir. Ayrıca, kan damarlarının yüzeyini genişletip dokulara daha fazla oksijen girişine yardımcı olması nedeniyle son yıllarda çocuklarda görülme sıklığı artan astım hastalığına karşı direncin arttırılmasında önemli etkilere sahip olduğu bildirilmektedir. Bu olumlu sağlık etkilerinin sağlanabilmesi için haftada en az 300g. yağlı balık tüketimi önerilmektedir. 5. Hamilelik ve emziklilik döneminde olan kadınlarda gerek anne sağlığı gerekse de bebeğin normal gelişimi açısından haftada en az 3-4 kez balık tüketimi önerilmektedir.   **Balık SatınAlırken, Hazırlarken ve Pişirirken Dikkat Edilmesi Gereken Noktalar**   1. Balığın kalitesi tazeliği ile ölçülür. Balık satın alırken, gözlerinin parlak ve lekesiz, solungaçlarının kırmızı pembe, pulları ve yüzgeçlerinin diri, derisinin gergin ve sert, anüs kısmının sıkı şekilde kapalı, karın kısmının sert ve esnek, lekesiz, yırtıksız ve kabarıksız olmasına, etli kısmına parmak ile basıldığında parmağın bıraktığı izin hemen düzelmesine özen gösterilmelidir. 2. Bol bulunduğu mevsiminde balıkları satın almak önemlidir. Kış aylarında bulunduğumuz bu aylarda hamsi, kalkan, karagöz, mezgit, uskumru, istavrit, dil balığı ve zargana cinsi balıklar bol bulunmaktadır. 3. Konserve balık satın alırken mutlaka etiket bilgisi okunmalı, son kullanma tarihi,Tarım ve Köy İşleri Bakanlığı'ndan üretim/ithalat izni bulunmasına, kutuda delik, hasar veya bombeleşme olmamasına dikkat edilmelidir. 4. Taze balıklar satın alındıktan sonra iki saatten fazla oda sıcaklığında bekletilmemeli, pişirilinceye kadar pulları ve içi hemen temizlendikten, yıkanıp, iyice kurulandıktan sonra uygun bir kapta buzdolabı ısısında muhafaza edilmelidir. Balıkların, buzdolabı ısında 1-2 gün, derin dondurucuda ise 3-6 ay saklanması uygundur. 5. Balık pişirmede en uygun ve sağlıklı yöntemler, buğulama, haşlama veya yağsız tavada pişirmedir. Kızartma yöntemi balığın besin değerinin azalmasına ve kanserojen maddelerin oluşumuna neden olduğundan tercih edilmemelidir. Pişirirken çeşni verici olarak, defne yaprağı,zencefil,nane,maydanoz,karabiber, biberiye, kekik kullanılabilir. 6. Çiğ balık ve deniz ürünleri parazitler, bazı bakteri ve virüsler açısından risk teşkil eder. Ayrıca çiğ balık tüketiminin B1 vitamin yetersizliğine yol açması nedeniyle balığın çiğ veya az pişmiş şekliyle tüketimi sakıncalıdır. Özellikle kanser hastaları gibi bağışıklık sistemi zayıf olanlar, karaciğer, böbrek veya barsak hastalıkları bulunanlar ile özellikle gebe ve emziklilerin çiğ veya az pişmiş balık tüketiminden kaçınmaları gerekmektedir. 7. Halk arasında balık ile yoğurdun bir arada tüketiminin zehirlenmeye neden olacağına dair yanlış bir kanı bulunmaktadır. Oysa ki, balık ve yoğurdun her ikisinin de taze olması durumunda bir arada tüketimi her hangi bir sağlık sakıncasına neden olmaz. |