

8 Bonnes raisons pour consommer régulièrement du poisson



1

Faites le plein d'énergie

Le poisson est riche en protéines, c'est donc une source d'énergie et de vitalité.

Que du bon gras !

On distingue 3 catégories de poissons : maigres (Ex : le Sar ou le merlu «merlan»), demi-gras (ex: le rouget) et gras (Ex : La sardine). Les trois contiennent des oméga 3 et doivent être alternés pour une alimentation équilibrée.

2

3

Mine de vitamines et minéraux

Le poisson contient du fer et fournit des quantités appréciables de minéraux comme le phosphore, essentiel pour la bonne santé des os, du zinc, du cuivre, du calcium, ainsi que des oligo-éléments très variés, de l'iode qui participe à la synthèse des hormones thyroïdiennes, du fluor, du sélénium (anti-oxydant), du cobalt, du manganèse, important pour la souplesse des cartilages sans oublier les vitamines du groupe B, bonnes pour le système immunitaire et nerveux et la vitamine D essentielle à la santé des dents et des os.

Santé au top

Plusieurs études le confirment, la consommation de poisson peut diminuer la survenue de maladies cardio-vasculaires, neuro-dégénératives et métaboliques, et réduit le risque d'atteinte par certains cancers (colorectal et prostate). En plus de réguler le taux de cholestérol dans le sang, le poisson contient des acides gras Oméga 3, qui contribuent à fluidifier le sang et à maintenir les vaisseaux sanguins en bon état.

4

5

Disponible sous toutes les formes

Le poisson frais est très bénéfique à la santé, au même titre que le poisson congelé ou en conserve. A la base, le produit est le même et les méthodes de conservation ou de congélation n'altèrent pas la valeur nutritionnelle du poisson.

Plat abordable

Contrairement à ce qu'on pourrait penser, le poisson reste un aliment abordable. Certaines espèces, comme la sardine ou le maquereau, sont commercialisées à des prix très raisonnables. Autre astuce pour consommer du poisson à petits prix : oser le poisson en conserve et le poisson congelé, aux qualités nutritionnelles optimales et au prix relativement bas.

6

7

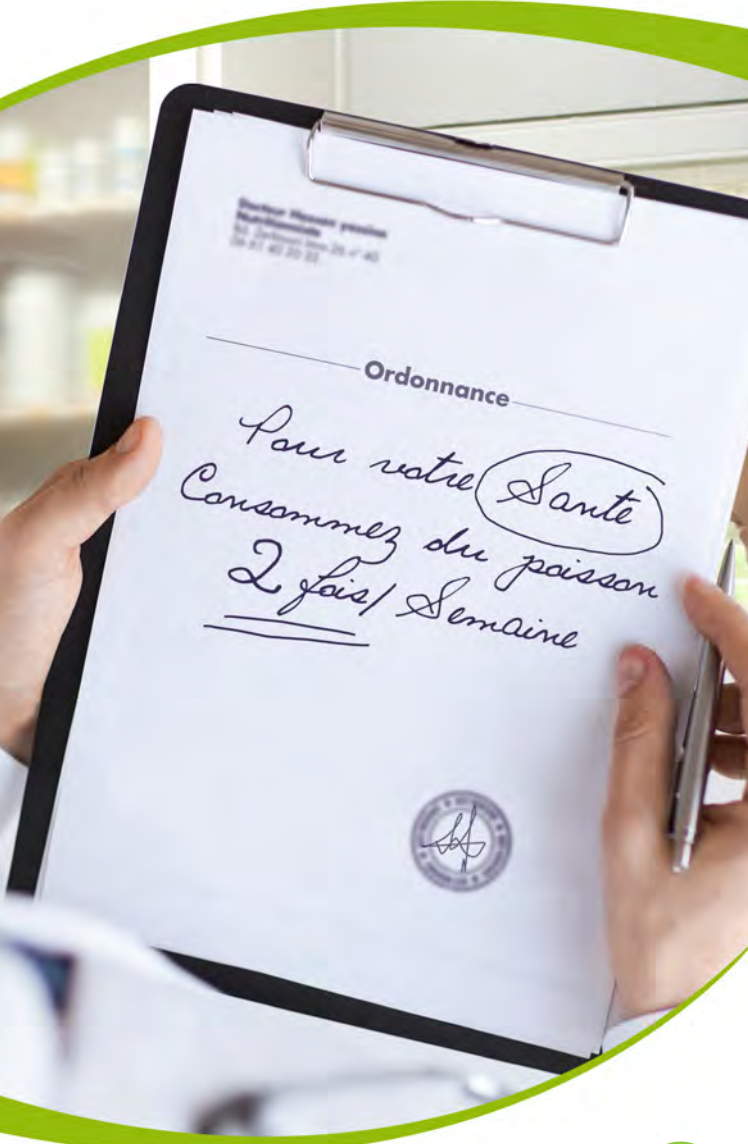
Alimentation équilibrée

Une consommation régulière de poisson permet d'avoir une alimentation équilibrée qui favorise la croissance et la vitalité, surtout chez les plus jeunes. Il est recommandé d'ailleurs de consommer du poisson 2 fois par semaine.

Sain et facile à conserver

Avec de bonnes qualités nutritionnelles, et une grande capacité à prévenir certaines maladies, le poisson est un aliment sain à inclure souvent dans son menu. D'autant plus qu'il se conserve facilement (sous forme congelée ou bien en conserve) sans perdre ses nutriments.

8



8 دوافع مهمة لاستهلاك الأسماك بصفة منتظمة



5 متوفر على جميع الأشكال

السمك الطازج مفيد جدا للصحة، شأنه في ذلك شأن السمك المجمد أو المعلب. المادة الأولية هي نفسها في الأساس، و لا تغير أساليب تعليبها أو تجميدها من القيمة الغذائية للسمك .

6 سعر مناسب

يبقى ثمن السمك في المتناول عكس ما يظنه بعض الناس، فالسردين و الكابايلة تعرض بأثمنة جد مناسبة، و لتجاوز سعر بعض الأنواع المرتفعة الثمن فيمكن إقتنائها إما معلبة أو مجمدة حيث تحتفظ بكل المزايا الغذائية للسمك الطري و تبقى بأسعار مناسبة.

7 تغذية متوازنة

يتيح تناول السمك بطريقة منتظمة الحصول على تغذية متوازنة خاصة لدى الصغار مما يساهم في النمو و الشعور بالحياة، و يوصي أخصائيو التغذية باستهلاك السمك مرتين في الاسبوع.

8 سهل الحفظ

يعتبر السمك مادة غذائية صحية ينبغي الإكثار من إدراجها في الوجبات الغذائية، وذلك نظرا لمزاياه الغذائية الجيدة، وقدرته الكبيرة على الحيلولة دون وقوع بعض الأمراض. لاسيما و أن حفظه سهل (مجمد أو معلب) من دون فقدان عناصره الغذائية.

1 التزود بالطاقة

السمك غني بالبروتينات، لذا فهو مصدر مهم للطاقة و الحيوية.

2 دهنيات صحية

يمكن التمييز بين الأسماك الدهنية من حيث الدهنيات (الشرغوف، المبرنة) و الأسماك النصف الدسمة مثل الروجي و الأسماك الدسمة مثل السردين أو كبايلة. و كل هذه الفئات تحتوي على نسب مختلفة من الأوميغا 3 و ينبغي تناولهما بالتناوب كي تكون التغذية متوازنة.

3 مورد هام من الفيتامينات والمعادن

يتوفر السمك على كميات مهمة من المعادن مثل الفوسفور، الأساسي للصحة الجيدة للعظام، و الزنك، و النحاس، و الكالسيوم، و كذلك العناصر الأساسية مثل اليود الذي يدخل في تركيب هرمونات الغدة الدرقية، الفليور والسيلينيوم التي تعمل كمضادات الأكسدة بالإضافة إلى الكوبالت والمنغنيز المهم لمرونة الغضاريف. كما يحتوي السمك على فيتامينات المجموعة B المفيدة للجهاز المناعي و العصبي و الفيتامين D المفيد لصحة الأسنان و العظام.

4 لصحة افضل

تؤكد العديد من الدراسات أن استهلاك السمك يمكن أن يخفض من حدوث أمراض القلب و الشرايين، و تلف الأعصاب، و أمراض التمثيل الغذائي، كما أنه يحد من خطر الإصابة ببعض أنواع السرطان (القولون المستقيم و البروستات). بالإضافة إلى تنظيم نسبة الكوليسترول في الدم، كما أن احتواء السمك على الأحماض الدهنية و الأوميغا 3 يساهم في سيولة الدم و الحفاظ على الشرايين الدموية في حالة جيدة.