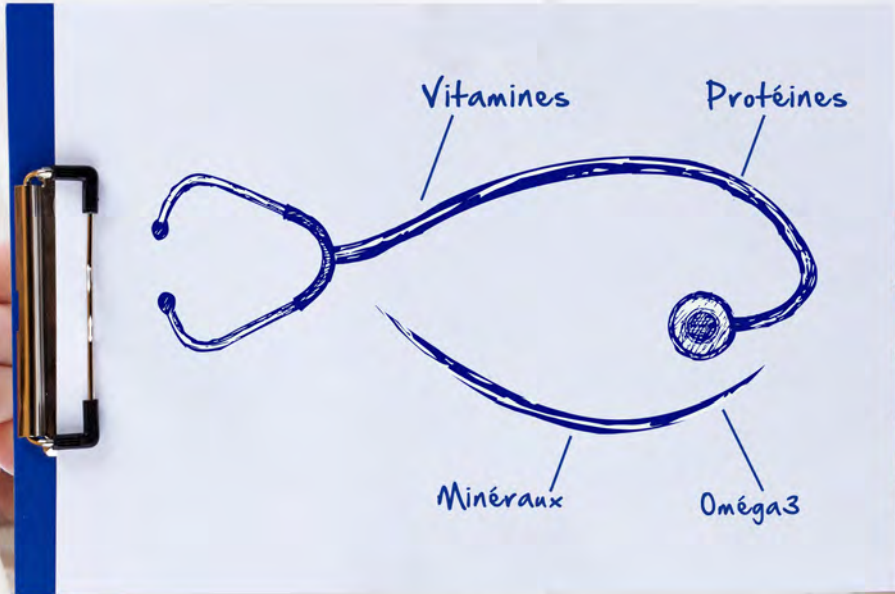


LE POISSON

L'ALIMENT SANTÉ PAR EXCELLENCE



Docteur Hassan Gharbi
Nul-Ménestrie
54, Zerktouni av. 26 n° 40
Tel 81 40 20 22

Ordonnance

Pour votre Santé
Consommez du poisson
2 fois / Semaine



وزارة الزراعة والصيد البحري
Ministère de l'Agriculture
et de la Pêche Maritime



المكتب الوطني للصيد
OFFICE NATIONAL DES PÊCHES



وزارة الصحة
Ministère de la Santé

حوت ★ بلادي
من خير بلادي

SOMMAIRE

Edito

Le présent guide est le produit d'un partenariat entre le Ministère de l'Agriculture et de la Pêche Maritime et le Ministère de la Santé. Les deux départements sont en effet fortement engagés dans un processus d'information et de sensibilisation de la population autour de thématiques liées à l'équilibre nutritionnel et alimentaire.

Dans ce cadre, le Ministère de l'Agriculture et de la Pêche Maritime et l'Office National des Pêches ont récemment lancé une grande campagne de communication autour des bienfaits nutritionnels du poisson. Cette initiative a bénéficié du soutien actif du Ministère de la Santé. Elle a également impliqué des scientifiques, médecins et nutritionnistes pour mieux cerner toutes les questions liées aux apports nutritionnels des produits de la mer.

Aujourd'hui, cette campagne se poursuit sur le terrain, notamment à travers des animations dans les souks, marchés et grandes et moyennes surfaces. Les professionnels de la santé ont aussi un rôle important à jouer pour sensibiliser les patients sur les bienfaits de la consommation des produits de la mer notamment pour prévenir les maladies chroniques.

Le Ministère de la Santé a d'ailleurs élaboré un Plan d'action national multisectoriel de promotion du mode de vie sain qui vise à réduire les facteurs de risque qui contribuent au développement des maladies chroniques et à diminuer, à long terme, l'incidence de ces maladies. Les professionnels de la santé sont, à ce titre, les meilleurs ambassadeurs pour réussir cette mission.

RESSOURCES
HALIEUTIQUES
Du poisson pour tous ...04

COMMUNICATION ...05
Une campagne pour le dire

QUALITÉS
NUTRITIONNELLES ...06
L'aliment santé

NUTRITION ...08
le poisson
sous toutes ses formes

CONSO ...10
Faux prétextes

DU POISSON POUR TOUS

Grâce à ses 3500 Kilomètres de côtes atlantiques et méditerranéennes, le Maroc dispose d'une importante richesse halieutique, tant au niveau des quantités que des variétés disponibles. Chaque année, le pays réalise une production qui dépasse le million de tonnes de poissons dans les différents ports de pêche localisés tout le long du littoral. En tout, le secteur, l'un des plus importants de l'économie nationale, contribue à hauteur de 2,3% du PIB marocain et assure plus de 500.000 emplois directs et indirects. Il fait ainsi vivre près de 3 millions de personnes, soit un marocain sur dix. Depuis 2009, le secteur dispose d'un plan ambitieux de développement. Baptisé Halieutis, ce plan est destiné à renforcer la compétitivité du secteur dans sa globalité.



En moyenne, un marocain consomme entre 10 et 12 kilogrammes de poisson par an alors que la moyenne mondiale est de 17 kilogrammes. 20,3 % des marocains consomment le poisson deux fois par semaine et seulement 8,2 % des marocains le consomment 3 fois par semaine (selon l'étude sur les facteurs de risque comportementaux liés au cancer au Maroc réalisée en 2008).

UNE CAMPAGNE POUR LE DIRE

En septembre 2013, le Ministère de l'Agriculture et de la Pêche Maritime et l'Office National des Pêches ont lancé en partenariat avec le Ministère de la Santé une grande campagne de communication. L'objectif est de promouvoir la consommation des produits de la mer à l'échelle nationale, et ce, en informant le consommateur marocain sur les apports nutritionnels et les multiples bienfaits des produits de la mer pour la santé.



Cette campagne s'inscrit dans le cadre de la Stratégie de Marketing Institutionnel pour la promotion des produits de la mer déclinée du Plan Halieutis, ainsi que le plan d'action multi-sectorielle de promotion du mode de vie sain élaboré par le Ministère de la Santé. La stratégie de marketing institutionnel a notamment mis en évidence la faiblesse de la consommation des produits de la mer au niveau national, et ce malgré le grand potentiel halieutique du pays. L'une des raisons invoquées réside dans le manque d'information et de sensibilisation du consommateur marocain aux bienfaits des produits de la mer.

ZOOM SUR HOUT BLADI



Hout Bladi est la déclinaison au niveau national d'un large programme du Ministère de l'Agriculture et de la Pêche Maritime dédié à la labellisation et au marketing institutionnel des produits de la mer marocains. Ce programme vise en effet à promouvoir les produits de la mer marocains à l'échelle nationale et internationale et à soutenir les efforts de qualité entrepris par l'ensemble des acteurs de la filière halieutique marocaine. Cela passe par le renforcement de la notoriété et l'amélioration de l'image des produits de la mer marocains sur le marché national et sur les marchés d'exportation :

- En labellisant les produits de qualité pour apporter une garantie au consommateur,
- En communiquant sur la filière et en assurant la promotion collective des produits de la mer marocains.

L'ALIMENT SANTÉ

Que ce soit pour garder la ligne, faire le plein d'énergie ou prévenir certaines maladies cardiovasculaires, le poisson est un aliment tout indiqué.

RICHE EN PROTÉINES

Le poisson est une bonne source de protéines. En moyenne, il en contient 18 à 20 g pour 100 g. Ces protéines ont une excellente valeur biologique : elles renferment tous les acides aminés essentiels et sont donc parfaitement utilisées par l'organisme pour la croissance et le renouvellement des cellules.

RICHE EN ACIDES GRAS POLY-INSATURÉS

Les poissons constituent une source privilégiée d'acides gras poly-insaturés à longue chaîne de la famille des oméga 3 (AGPI-LC n-3), et de manière notable d'acide eicosapentaénoïque (EPA) et d'acide docosahexaénoïque (DHA). Les teneurs en oméga 3 varient selon les espèces de poissons. De manière générale, plus la chair des poissons est grasse, plus elle renferme de l'EPA et du DHA.

Etant donné que notre organisme ne peut fabriquer les oméga 3 en quantité suffisante, l'alimentation constitue la source principale d'approvisionnement d'où l'intérêt de consommer les produits de la mer.

Le poisson est un aliment à haute densité nutritionnelle. Cela est particulièrement vrai pour les poissons dits "gras" qui ont un taux de graisses supérieur à 2 % (comme la sardine et le maquereau), l'apport calorique dépasse rarement les 150 Kcalories par 100 g (poids net). Les poissons dits "demi-gras" ont un taux de graisses plus faible comme le rouget qui n'apporte pas plus de 80 à 120 Kcalories aux 100 g (poids net). Les poissons dits "maigres" comme le merlu (merlan) ou le sar ont moins de 2 % de lipides.

POISSONS GRAS ET MAIGRES. LA DIFFÉRENCE !

TENEURS EN LIPIDES TOTAUX	Teneurs en oméga 3 EPA ET DHA**	ESPÈCES DE POISSONS
POISSONS GRAS (>2%)	Forte teneur (3g/100g)	Sardine*, Maquereau*
POISSON DEMI-GRAS (ENVIRON 2%)	Teneur moyenne (1,4g/100g)	Rouget, Anchois, Bar ou loup, Dorade, Turbot.
POISSONS MAIGRES (<2%)	Faible teneur (0,3g/100g)	Thon (Conservé), Colin (Gros merlu), Merlu (Merlan), Sole, Raie, Lotte, Limande.

* Tout type de conservation (frais, surgelé, fumé, conservé...)

** Les teneurs présentées sont des estimations établies sur la base des données recueillies par le CIQUAL, incluant des données issues de l'étude CALIPSO et du projet NURAQUA, mais également des données de la littérature internationale. Une variante naturelle est attendue autour de ces estimations.

En effet, la taille des poissons, la période du cycle de reproduction, le lieu de prélèvement, l'emplacement du prélèvement sur le filet (ventral ou dorsal, antérieur ou postérieur) ou encore les conditions d'élevage pour les produits d'aquaculture, peuvent influencer à des degrés variables la composition nutritionnelle des produits aquatiques.

MINE INÉPUISABLE DE MINÉRAUX ET DE VITAMINES

Le poisson 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, l'iode (équilibre hormonal), le fluor, le sélénium (anti-oxydant), le cobalt, le manganèse (souplesse des cartilages). Le poisson contient également du fer qui est souvent déficitaire dans l'alimentation des jeunes enfants et des femmes enceintes. Et cela peut entraîner fatigue, manque de résistance, voire anémie dans les cas les plus sévères.

Côté vitamines, on y trouve notamment toutes les vitamines du groupe B, en particulier B2, B12 et PP.

Enfin, le poisson contient des quantités importantes d'iode, qui participent à l'équilibre hormonal du corps.

A noter d'ailleurs que les carences en vitamines A et D, en fer et en iode sont les plus répandues au Maroc. Les enquêtes réalisées par le Ministère de la Santé sur les carences en micronutriments ont montré que:

- 37.2% des femmes enceintes, 32.6% des femmes en âge de procréer, 31.5% des enfants âgés de 6 mois à 5 ans et 18% des hommes sont anémiques.
- 63% des enfants âgés de 6 à 12 ans ont une carence en iode. 22% des enfants âgés de 6 à 12 ans présentent un goitre et 63% ont une iodurie inférieure à la normale.
- 2.5% des enfants de moins de 2 ans présentent un rachitisme radiologique.

CONSOMMATION DES PRODUITS DE LA MER ET PRÉVENTION DES MALADIES CHRONIQUES

La consommation régulière de poisson peut diminuer la survenue de certaines maladies chroniques à savoir :

MALADIES CARDIOVASCULAIRES

Plusieurs études ont montré un effet protecteur de la consommation de poisson contre les maladies cardiovasculaires grâce aux propriétés anti-inflammatoires des oméga 3 présents dans la chair des poissons.

CANCER

La majorité des études épidémiologiques récentes suggère une réduction probable de risque de cancer colo-rectal et de cancer de la prostate associée à la consommation de poissons.

MALADIES MÉTABOLIQUES

AGPI-LC n-3 : leurs effets favorables sur les facteurs de risque cardiovasculaires, notamment triglycéridémie et pression artérielle, laissent augurer d'une amélioration des caractéristiques cliniques des patients.

MALADIES NEURODÉGÉNÉRATIVES ET SANTÉ MENTALE

Les travaux sur les relations entre les AGPI-LC n-3 et la physiologie cérébrale ont porté d'une part sur le rôle de ces AG dans le fonctionnement cérébral et d'autre part sur leur implication dans les dysfonctionnements et pathologies du système nerveux central (maladies neurodégénératives de type Alzheimer, maladies psychiatriques de type schizophrénie, dépression, autisme, troubles de l'attention chez l'enfant).

DÉGÉNÉRESCENCE MACULAIRE LIÉE À L'ÂGE

Des études écologiques dans les pays où la consommation de poissons est élevée fournissent des données quant à l'implication des AGPI-LC n-3 dans la réduction du risque de la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

LE POISSON

SOUS TOUTES SES FORMES

Qu'il soit frais, congelé ou en conserve, le poisson préserve pratiquement toutes ses qualités nutritionnelles. [Tour d'horizon.](#)

POISSON FRAIS

Le poisson frais est évidemment riche en vitamines, en sels minéraux et en oméga 3. Il a cependant un temps de conservation assez limité. Il doit donc être consommé le jour même ou être conservé au réfrigérateur. Pour s'assurer de la fraîcheur du poisson, quelques réflexes sont à adopter. Cela va des mesures d'hygiène et de respect de la chaîne de froid chez le vendeur à l'aspect des poissons (écailles fixes, peau lisse, œil vif, branchies rouges, etc...). La chair doit être ferme et souple lorsqu'on exerce une pression dessus.

POISSON EN CONSERVE

La haute température utilisée pour mettre le poisson en conserve n'altère pas ou peu les teneurs en oméga-3, par contre elle modifie le goût, la texture et diminue les teneurs en vitamines et minéraux. Les conserves au naturel sont les plus recommandées. Il est également préférable que l'huile dans laquelle baignent les poissons soit de l'huile de colza ou d'olive et non de l'huile de tournesol ou soja qui présente d'importantes teneurs en oméga-6.

POISSON CONGELÉ

La congélation ne modifie pas la teneur en protéines du poisson. L'ensemble des vitamines et des minéraux est bien conservé. Certes, les acides gras oméga 3 pourraient s'altérer mais la perte reste assez faible. Ainsi, en respectant les conditions de congélation liées à l'efficacité de la chaîne de froid et une durée de stockage optimale, le poisson congelé conserve les mêmes qualités nutritionnelles que le poisson frais. La décongélation ne doit pas se faire à l'air libre, mais au micro-ondes ou au réfrigérateur. Comme pour tous les autres aliments congelés, il est strictement interdit de recongeler un aliment déjà décongelé.

ZOOM SUR LA SARDINE

C'est sans doute l'une des espèces préférées des Marocains. C'est également l'une des plus grandes richesses des côtes marocaines. La *Sardina pilchardus* n'existe en effet en quantités abondantes que sur la façade atlantique du Royaume. Ce qui explique sa disponibilité sur les marchés pendant une longue période de l'année et son coût abordable. Au quotidien, la sardine se consomme sous toutes les formes : grillée, en conserve, au four ou en tagine. La sardine, tout comme le maquereau, fournit une grande quantité de protéines et de lipides. C'est un poisson riche en oméga 3, favorables au bon fonctionnement cardio-vasculaire. Elle constitue également une excellente source de vitamines B, D et E, bénéfiques pour la bonne santé du système nerveux et immunitaires. La sardine est enfin un aliment riche en sélénium (anti-oxydant), calcium (santé des os et des dents), phosphore (croissance des os et des cellules) et iode (équilibre hormonal du corps).

CONSOMMER DU POISSON, MAIS À QUELLE FRÉQUENCE ?

POPULATION GÉNÉRALE

Afin de permettre une couverture optimale des besoins en nutriments, les professionnels de la santé et de la nutrition recommandent la consommation de 2 portions (100 à 150 grammes par portion) de poissons par semaine, dont une à forte teneur en EPA et DHA (Sardine ou Maquereau par exemple), en variant les espèces de poisson et leur provenance dans le cadre d'une alimentation diversifiée.

FEMMES ENCEINTES, ALLAITANTES ET LES ENFANTS DE MOINS DE 3 ANS

En plus des recommandations citées ci-dessus, il est conseillé de :

- Limiter la consommation des poissons prédateurs sauvages (lotte, loup, dorade, raie, et thon).
- Éviter la consommation de l'espadon, marlin et requin.
- Éviter la consommation de poissons crus ou insuffisamment cuits et du poisson fumé.



LES MODES DE CUISSON CONSEILLÉS

Voici un élément à ne pas sous-estimer pour tirer profit de tous les bienfaits des produits de la mer. Il est en effet recommandé de privilégier les cuissons à la vapeur ou en grillades pour préserver les qualités organoleptiques des produits de la mer. Les fritures sont à éviter autant que possible à cause de la grande quantité de gras qu'elles contiennent. Un excès d'oméga-6 (huiles végétale céréale et graines) dans l'assiette empêche en effet l'organisme d'exploiter adéquatement ses sources d'oméga 3. Dans le cas des grillades, le poisson ne doit pas être trop cuit pour éviter le risque d'ingérer des éléments carbonisés qui sont potentiellement cancérigènes, ni peu cuit pour éviter les risques de présence de bactéries.

FAUX PRÉTEXTES

Trop cher, peu disponible, de qualité inégale ... les prétextes sont nombreux pour ne pas consommer du poisson de manière régulière.

Et si on y regardait de plus près.

LE POISSON EST TROP CHER

Cela dépend du type de poissons, et de la nature de son conditionnement. Certaines espèces, comme la sardine ou le maquereau, sont commercialisées à des prix très abordables. Autre astuce pour dépasser le frein du prix : consommer le poisson en conserve et le poisson congelé, aux qualités nutritionnelles optimales et au prix relativement bas. Comme pour tous les autres aliments, la disponibilité du poisson dépend d'une saisonnalité particulière. C'est ce qui explique le prix relativement élevé de quelques espèces à certaines périodes de l'année.

LE POISSON EST PEU DISPONIBLE

La disponibilité biologique du poisson dépend de plusieurs facteurs comme la météo et la saisonnalité de la pêche. Quand les conditions météorologiques sont mauvaises, peu de bateaux prennent en effet le large. Enfin, certains poissons sont plus disponibles au printemps qu'en hiver par exemple, ce qui explique des variations de prix en fonction de la disponibilité.

LE MEILLEUR POISSON VA À L'EXPORT

Les variétés de poisson destinées à l'export sont les mêmes que celles disponibles sur les marchés nationaux. Le débarquement dans les ports et les opérations de vente dans les halles ou sur les marchés sont d'ailleurs des opérations encadrées par les autorités publiques, qui veillent à l'approvisionnement, diversifié et de qualité, de toutes les régions du pays.

SEUL LE POISSON FRAIS EST BÉNÉFIQUE POUR LA SANTÉ

Le poisson frais est très bénéfique pour la santé, au même titre que le poisson congelé ou en conserve. A la base, le produit est le même, les méthodes de conservation ou de congélation n'altèrent pas la valeur nutritionnelle du poisson. Même congelé ou en conserve, le poisson garde donc les mêmes vitamines et les mêmes bénéfices pour notre santé.

الإستهلاك

حجج واهية

ارتفاع الثمن، قلة التوافر، تفاوت الجودة... أضرار كثيرة تعرقل استهلاك السمك بصفة منتظمة.

السمك مكلف للغاية

إن الثمن مرتبط بنوع الأسماك، وطبيعة التعبئة. فبعض الأصناف، مثل السردين أو كابالمة، يتم تسويقها بأسعار مناسبة. هناك طريقة أخرى لتجاوز عائق السعر: استهلاك السمك المعلب و السمك المجمد ذو الصفات الغذائية المثلى و الأسعار المنخفضة نسبيا. فكما هو الأمر بالنسبة لجميع الموارد الغذائية الأخرى، يعتمد توافر السمك على موسمية محددة. و هذا ما يحدد السعر المرتفع نسبيا لبعض الأنواع في أوقات معينة من السنة.

السمك غير متوفر بكثرة

يعتمد التوافر البيولوجي للسمك على عدة عوامل مثل الطقس و الطبيعة الموسمية لصيد الأسماك. عندما تكون الأحوال الجوية سيئة، فإن الذهاب إلى الصيد في الواقع يكون قليلا و يقتصر على عدد قليل من البواخر. كما أن بعض الأسماك تتكاثر في فصل الربيع مقارنة مع فصل الشتاء مثلا، و هو ما يفسر تقلب الأثمان حسب العرض في الأسواق.

أفضل الأسماك توجه للتصدير

إن أصناف الأسماك الموجهة للتصدير هي نفسها المتوفرة في الأسواق المحلية. فلا ينبغي أن نغفل أن إفراغ البواخر في الموانئ و البيع في أسواق السمك أو في غيرها من الأسواق، هي عمليات تشرف عليها السلطات العمومية، التي تسهر على تزويد جميع الجهات، بشكل متنوع و جيد.

السمك الطري وحده مفيد للصحة

السمك الطري مفيد جداً للصحة، مثله في ذلك مثل السمك المجمد أو المعلب، فعملية التجميد و التعليب لا تؤثر سلبا على القيمة الغذائية للسمك. و بالتالي يحافظ السمك المجمد أو المعلب على نفس الفيتامينات و نفس الفوائد لصحتنا.

استهلاك السمك، بأية وثيرة ؟

بالنسبة لعامة الناس

لتغطية أمثل للإحتياجات من المغذيات، يوصي مهنيو الصحة و التغذية باستهلاك حصتين من السمك في الأسبوع (تحدد الحصة بين 100 إلى 150 غراما)، ضمنها واحدة يكون محتواها عاليا من حامض الإيكوسابينتينويك و حامض الدوكوساهيكسانويك (السردين أو كابايلة على سبيل المثال)، مع تغيير أنواع الأسماك و أماكن مصدرها وذلك في إطار نظام غذائي متنوع.

بالنسبة للنساء الحوامل و المرضعات و الأطفال دون 3 سنوات

بالإضافة إلى التوصيات المذكورة أعلاه، ينصح بما يلي :

- تجنب الاسماك من نوع (اللوت، سمك الدرعي، الزريعة، الراية، و التون).
- تجنب استهلاك سمك أبو سيف، المارلن (من فصيلة أبوسيف) و سمك القرش.
- تجنب استهلاك الأسماك النيئة أو غير المطبوخة جيدا او السمك المدخن.



طرق الطهي الموصى بها

هناك عنصر يجب عدم الإستهانة به لكي تتم الإستفادة من جميع مزايا منتجات البحر و هو طريقة الطهي، إذ يستحسن الطهي بالبخار أو الشي للحفاظ على المواصفات الصحية لمنتجات البحر. ينبغي تجنب الأطعمة المقلية قدر الإمكان نظرا للكمية الكبيرة من الدهون التي تحتوي عليها. إذ اشتمل الطبق على فائض من أوميغا- 6 (الزيوت النباتية و المشتقة من القطنيات و الحبوب)، فإنها تمنع الجسم من استغلال مصادر الأوميغا 3 بشكل جيد. و في ما يخص السمك المشوي فإنه لا ينبغي أن يكون مشويا أكثر من اللازم و ذلك لتجنب خطر تناول العناصر المتفحمة، التي يحتمل أن تكون مسرطنة، كما أنه لا يجب أن يكون السمك مشويا أقل من اللازم لتفادي خطر وجود البكتيريا.

السّمك في جميع الأشكال

يحافظ السمك على جميع مميزاته الغذائية سواء كان طريا أو مجمدا أو معلبا.

السّمك الطري

السّمك الطري بطبيعة الحال غني بالفيتامينات و الأملاح المعدنية و أوميجا 3. غير أنه لا يمكن الإحتفاظ به لمدة طويلة. ولذلك يجب استهلاكه في نفس اليوم أو حفظه في الثلاجة. و للتأكد من طراوة السمك، هناك بعض الملاحظات التي يجب الإنتباه إليها:

- تدابير النظافة و احترام سلسلة التبريد من طرف البائع
- مظهر الأسماك : الحراشف ثابتة، العين براقّة، الخياشيم حمراء اللون و ينبغي أن يكون اللحم طريا و مرنا عند الضغط عليه.

السّمك المعلب

لا تغيّر درجة الحرارة العالية المستخدمة لطهي أو تحضير السمك المعلب إلا قليلا من محتويات أوميجا 3، و لكنها تغيّر الطعم و البنية و تقلص محتوياته من الفيتامينات و المعادن. و ينصح باستهلاك المعلبات التي يستعمل فيها الماء أو زيت و السلمح أو زيت الزيتون بدلا عن زيت عباد الشمس أو الصوجا التي تحتوي على نسب مرتفعة من الأوميجا 6.

السّمك المجمد

لا يغيّر التجميد محتوى البروتينات في السمك، و يمكن من الحفاظ جيدا على جميع الفيتامينات و المعادن، في حين قد يؤدي إلى انخفاض نسبي لكمية الأوميجا 3. ولذلك فإن احترام شروط التجميد المتعلقة بفعالية سلسلة التبريد و مدة التخزين الأمثل تمكن من الحصول على سمك مجمد بنفس المميزات الغذائية للسمك الطري.

لا ينبغي إزالة التجميد عن السمك المجمد في الهواء الطلق، و لكن يجب إزالة التجميد في فرن الميكروويف أو في الثلاجة. و كما هو الحال بالنسبة لجميع الأطعمة المجمدة، يمنع منعاً باتاً إعادة تجميد سمك سبق أن أزيل تجميده.

نبذة عن سمك السردين

لا شك أن سمك السردين هو النوع المفضل عند المغاربة. كما أنه النوع الأكثر توافرا في السواحل المغربية. فالصنف ساردينيا بيلتشاردوس *Sardina Pilchardus* لا تتواجد بكميات وافرة إلا على الساحل الأطلسي للمملكة. و هو ما يفسر تواجد عرضه في الأسواق الداخلية لمدة طويلة من السنة وبأثمان مناسبة.

و يمكن تحضير السردين و استهلاكه بطرق مختلفة إما مشويا، معلبا، في الفرن أو في الطاجين. و يتوفر سمك السردين، مثله في ذلك سمك كابايلة، على كمية كبيرة من البروتينات و الدهون من صنف الأوميجا 3، الضرورية لعمل القلب و الشرايين. كما أنه يعد أيضا مصدرا ممتازا للفيتامينات B، D و E، المفيدة للصحة الجيدة للجهاز العصبي و جهاز المناعة. و أخيرا فإن سمك السردين غذاء غني بالفيتامينات و السيلينيوم (مضاد للأكسدة) و الكالسيوم (صحة العظام و الأسنان) و الفوسفور (نمو العظام و الخلايا) و اليود (التوازن الهرموني للجسم).

كما أن السمك غني بجميع فيتامينات المجموعة باء (B)، خاصة B2, B12 و PP. و تجدر الإشارة هنا إلى أن نقص الفيتامينات A و D، و نقص الحديد و اليود هي الأكثر انتشارا في المغرب. و قد أظهرت الأبحاث التي أنجزتها وزارة الصحة على المغذيات الدقيقة ما يلي :

- 37,2 % من النساء الحوامل، 32,6 % من النساء في سن الإنجاب، 31,5 % من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 أشهر و 5 سنوات و 18 % من الرجال يعانون من فقر الدم.
- 63 % من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 سنوات و 12 سنة يعانون من نقص في اليود. 22 % من الأطفال الذين تتراوح أعمارهم بين 6 سنوات و 12 سنة يعانون من تضخم الغدة الدرقية و 63 % تقل لديهم نسبة اليود عن المعدل العادي.
- 2,5 % من الأطفال دون سنتين يعانون من الكساح الإشعاعي.

استهلاك منتوجات البحر و الوقاية من الأمراض المزمنة

إن الإستهلاك المنتظم للسمك يمكن أن يقلص من حدوث بعض الأمراض المزمنة مثل :

أمراض القلب و الشرايين

أظهرت العديد من الدراسات أن لاستهلاك السمك تأثير و قائي ضد أمراض القلب و الشرايين بفضل خصائص أوميغا 3 الموجودة في لحم السمك.

السرطان

تثبت غالبية الدراسات الوبائية الحديثة أن استهلاك السمك يساهم في إمكانية تخفيض خطر سرطان القولون و سرطان غدة البروستات.

الأمراض الإستقلابية

الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة ذات السلسلة الطويلة أوميغا 3 (AGPI-LC n-3) لها آثار إيجابية على الامراض الاستقلابية على مستوى القلب و الشرايين، بما في ذلك مستويات ثلاثي الغليسريد و ضغط الدم التي تبشر بتحسين الخصائص السريرية للمرضى.

الأمراض العصبية التنكسية و الصحة العقلية

تناولت أعمال البحث حول العلاقات بين الأحماض الدهنية (AGPI-LC n-3) المتعددة غير المشبعة ذات السلسلة الطويلة والفيزيولوجيا الدماغية، من جهة دور هذه الأحماض الدهنية في وظيفة الدماغ، و من جهة أخرى مشاركتها في الحد من اضطرابات و أمراض النظام العصبي المركزي (الأمراض العصبية التنكسية من نوع الزهايمر، الأمراض النفسية من نوع الفصام، الإكتئاب، التوحد، و اضطرابات الإنتباه لدى الطفل).

التنكس البقعي المرتبط بالسن

توفر الدراسات البيئية في البلدان التي يكون فيها استهلاك الأسماك عاليا بيانات بشأن مساهمة الأحماض الدهنية المتعددة غير المشبعة ذات السلسلة الطويلة في الحد من مخاطر التنكس البقعي المرتبط بالسن.

الخصائص الغذائية

الغذاء الصحي

يعتبر السمك غذاءاً مثالياً سواء تعلق الأمر بالحفاظ على الرشاقة، التزود بالطاقة أو الوقاية من بعض أمراض القلب و الشرايين.

غني بالبروتينات

السمك مصدر جيد للبروتينات و يحتوي في المتوسط، على 18 إلى 20 غراما في كل 100 غرام. و تتوفر هذه البروتينات على قيمة بيولوجية ممتازة : فهي تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية و بالتالي يستخدمها الجسم بشكل جيد من أجل النمو وتجديد الخلايا.

غني بالأحماض الدهنية غير المشبعة

تشكل الأسماك مصدرا متميزا للأحماض أوميغا 3 (AGPI-LC n-3) التي تعد أحماضا دهنية غير مشبعة ذات السلسلة الطويلة، و خاصة DHA (حامض الدوكوساهيكسانويك) و EPA (حامض الإيكوسابيننتينويك) و تختلف كمية هذه الأحماض حسب نوع السمك فكلما كان لحم السمك دسما، كلما إحتوى على حامض الإيكوسابيننتينويك و حامض الدوكوساهيكسانويك بكمية أكثر.

و تعد التغذية المصدر الرئيسي لإمداد جسم الإنسان بالأحماض الدهنية الأساسية أوميغا 3 نظرا لعدم قدرته على إنتاجها بكمية كافية. و من هنا تبدو فائدة و أهمية استهلاك منتجات البحر.

و تنقسم الأسماك إلى ثلاث أنواع من حيث الدهون :

- الأسماك الدسمة و التي تفوق نسبة الدهون فيها 2% (مثل السردين و كالبيلة) و نادرا ما تتجاوز السعرات الحرارية 150 كيلو كالوري لكل 100 غرام (الوزن الصافي).
- الأسماك المسماة «نصف دسمة» التي تتراوح نسبة الدهون فيها 2% (كسمك الروجي) و تحتوي على سعرات حرارية ما بين 80 إلى 100 كيلو كالوري لكل 100 غرام (الوزن الصافي).
- الأسماك المسماة ب«الهزيل» (مثل سمك الميرنة و سمك الشرغو) و التي تحتوي على نسب تقل على 2 % من الدهون.

جدول التمييز بين الأسماك الدسمة و الهزيلة

أنواع الأسماك	محتويات الأوميغا 3**	محتويات الدهون
السردين *، كالبيلة*.	محتوى مرتفع (3 غرام/100 غرام)	السمك الدسم (أكثر من 2%)
سمك الروجي، الأنشوفة، الدرعي، الزريعة، التربو.	محتوى متوسط (1,4 غرام/100 غرام)	السمك نصف الدسم(حوالي 2%)
التن (المعلب)، الميرنة الكبير، الميرنة الصغيرة، الصول، الراية، لوت، ليماندا (نوع من فصيلة الصول)	محتوى ضعيف (0,3 غرام/100 غرام)	السمك الهزيل (أقل من 2%)

*كيف ما كانت طريقة حفظه (طري، مجمد، مدخن، معلب...)

** تعتبر المستويات المقدمة تقديرات تستند إلى قاعدة البيانات التي تم جمعها من طرف مركز الإعلام حول جودة الأغذية (CIQUAL)، بما في ذلك البيانات الناتجة عن الدراسة "كاليبسو" (CALIPSO) و مشروع نوراكو (NURAQUA). بالإضافة إلى بيانات المراجع الدولية. و من المنتظر حدوث تغير طبيعي لهذه التقديرات.

مورد لا ينفد من المعادن و الفيتامينات

يوفر السمك كميات كبيرة من المعادن مثل الفوسفور، الضروري لصحة العظام، الزنك، النحاس و الكالسيوم، فضلا عن مختلف العناصر الأساسية مثل اليود المفيد لتوازن الهرموني، الفليور و السيلينيوم كمضادات الأكسدة، الكوبالت و المنغنيز لمرونة الغضاريف. و يحتوي السمك أيضا على الحديد الذي غالبا ما يكون غير متوازنا في النظام الغذائي للأطفال الصغار و النساء الحوامل مما يؤدي إلى التعب، انعدام المقاومة، أو حتى فقر الدم في الحالات الأكثر حدة.

حملة تواصلية

في شهر شتنبر 2013، أطلقت وزارة الفلاحة و الصيد البحري و المكتب الوطني للصيد في إطار شراكة مع وزارة الصحة، حملة إعلامية كبرى، الهدف منها تشجيع استهلاك منتوجات البحر على الصعيد الوطني، وذلك بتوعية المستهلك المغربي حول المميزات الغذائية للأسماك و فوائدها المتعددة بالنسبة للصحة.



تندرج هذه الحملة في إطار إستراتيجية التسويق المؤسساتي للمنتوجات البحرية، المتفرعة عن مخطط اليوتيس و تتوافق أهداف هذه الحملة مع البرامج التي وضعتها وزارة الصحة مع مختلف القطاعات للترويج لنمط عيش صحي. و قد أبرزت إستراتيجية التسويق المؤسساتي خاصة ضعف استهلاك منتوجات البحر على الصعيد الوطني، على الرغم من الإمكانيات الهائلة للموارد السمكية لبلادنا.

من بين الأسباب المثارة النقص في المعلومات و في تحسيس المستهلكين المغاربة عن فوائد منتوجات البحر.



نبذة عن برنامج حوت بلادي

يعد برنامج «حوت بلادي» امتدادا لاستراتيجية شاملة مسطرة من طرف وزارة الفلاحة و الصيد البحري على الصعيد الوطني للترميز و دعم التسويق المؤسساتي لمنتوجات البحر المغربية. كما يهدف هذا البرنامج إلى التعريف و الترويج لمنتوجات البحر المغربية على الصعيدين الوطني و الدولي، بالإضافة إلى دعم المجهودات المبذولة من طرف كافة الفاعلين داخل قطاع الصيد البحري للرفع من الجودة. و يتحقق ذلك من خلال تقوية قيمة منتوجات البحر المغربية و تحسين صورتها في السوق الوطني و أسواق التصدير عن طريق إجراءين أساسيين :

- ترميز المنتوجات ذات الجودة العالية، وذلك لتوفير الضمانات للمستهلك،
- التواصل حول قطاع الصيد البحري من خلال التسويق المؤسساتي لمنتوجات البحر المغربية.

المنتجات البحرية

سمك للجميع

بفضل سواحله الأطلسية و المتوسطية الممتدة على طول 3500 كيلومتر، يتوفر المغرب على ثروة سمكية مهمة و متنوعة سواء على مستوى الكميات أو على مستوى الأصناف. تحقق سنويا بلادنا إنتاجا يفوق المليون طن من السمك في مختلف موانئ الصيد و نقط التفريغ المتواجدة على طول الساحل. عموما، يساهم قطاع الصيد البحري، الذي يعد من أهم ركائز الاقتصاد الوطني، بنسبة 2,3 % من الناتج المحلي الاجمالي و يوفر أكثر من 500 000 منصب شغل مباشر و غير مباشر، و يمكن بالتالي من إعالة حوالي 3 ملايين نسمة، أي مواطن واحد من أصل عشرة. يتوفر القطاع منذ سنة 2009 على مخطط تنموي طموح يسمى «آليوتيس»، يهدف إلى النهوض بالقدرة التنافسية للقطاع بأكمله.



يستهلك المواطن المغربي في المتوسط ما بين 10 و 12 كيلوغراما من السمك سنويا، في حين يبلغ متوسط الاستهلاك العالمي 17 كيلوغراما للفرد. وحسب دراسة أنجزت بالمغرب سنة 2008 حول عوامل الأختطار السلوكية المرتبطة بالسرطان، فإن 20,3 % فقط من المغاربة يستهلكون السمك مرتين في الأسبوع، من بينهم 8.2 % يستهلكونه 3 مرات في الأسبوع.

فهرس

افتتاحية

04... المنتجات البحرية سمك للجميع

05... تواصل حملة تواصلية

06... الخصائص الغذائية الغذاء الصحي

08... التغذية السمك في جميع الأشكال

10... الإستهلاك حجج واهية

هذا الدليل ناتج عن شراكة مثمرة بين وزارة الفلاحة و الصيد البحري و وزارة الصحة، إذ تلتزم الإدارتان بقوة في عملية إخبار و توعية الساكنة حول مواضيع مرتبطة بتوازن التغذية و الغذاء.

و في هذا الإطار، أطلقت مؤخرا وزارة الفلاحة و الصيد البحري و المكتب الوطني للصيد حملة كبرى للتواصل حول الفوائد الغذائية للسمك. و قد استفادت هذه المبادرة من دعم عملي من وزارة الصحة. كما شارك فيها أطباء وخبراء في التغذية من أجل توضيح أفضل لجميع الأسئلة المتعلقة بالمزايا الغذائية لمنتجات البحر.

و اليوم، لا تزال هذه الحملة متواصلة من خلال عمليات توعية و تحسيس في الأسواق القروية، الأسواق الحضرية و الأسواق الممتازة. و يلعب مهنيو الصحة دورا هاما في تحسيس المرضى حول فوائد استهلاك منتجات البحر خاصة في الوقاية من الأمراض المزمنة.

لقد أعدت وزارة الصحة مع العديد من القطاعات الأخرى خطة وطنية للترويج لنمط عيش صحي يهدف إلى الحد من تطور الأمراض المزمنة، و تقليص الإصابة بها على المدى الطويل. ولهذا، يعتبر مهنيو الصحة، أفضل سفراء لنجاح هذه المهمة.

Dr. Hassan yassine
Nutritionniste
tel. 241800000 26 et 40
06 61 40 20 32

وصفة طبية

من أجل صحتكم
استهلكوا السمك
مرتين في الأسبوع



وزارة الزراعة والصيد البحري
Ministère de l'Agriculture
et de la Pêche Maritime



المكتب الوطني للصيد
OFFICE NATIONAL DES PÊCHES



وزارة الصحة
Ministère de la Santé

حوت ★ بلادي
من خير بلادي

السماك

الوجبة الصحية بامتياز

