

خوردن روزانه ماهی تُن چقدر خطرناک است؟

19 بهمن 1404

کنسرو ماهی تُن سالها است که یکی از اقلام ثابت و ماندگار قفسه‌های آشپزخانه در سراسر دنیا است. اما این روزها تمرکز بسیار بر مصرف پروتئین، بار دیگر توجه‌ها را به این غذای ساده جلب کرده است.

سازمان غذا و داروی آمریکا توصیه می‌کند به جای مصرف روزانه ماهی، در طول هفته دو تا سه وعده ماهی‌های کم‌جیوه مصرف شود. جیوه می‌تواند به‌مرور در بدن تجمع کند و به سیستم عصبی آسیب بزند.

معایب احتمالی مصرف روزانه ماهی تُن:

- دریافت بیش‌ازحد جیوه

برخی از انواع تُن جیوه بیشتری دارند. کودکان، زنان باردار و مادران شیرده باید از مصرف روزانه ماهی تُن پرهیز کنند.

- افزایش مصرف نمک

برخی کنسروهای تُن حاوی نمک افزوده هستند که مصرف زیاد آن ممکن است برای افراد مبتلا به فشار خون بالا، بیماری قلبی یا مشکلات کلیوی مناسب نباشد.

- ناراحتی گوارشی یا واکنش آلرژیک

اگر تُن به شکل نامناسب نگهداری شود باعث مشکلات گوارشی می‌شود. پس از آنکه کنسرو را باز کردید مواد آن باید در ظرف دربسته در یخچال نگهداری شود و حداکثر طی سه یا چهار روز مصرف شود.

- دلزدگی غذایی

خوردن مداوم یک ماده غذایی ممکن است در نهایت باعث دلزدگی و اجتناب از آن شود.

- کمبود تنوع غذایی

ماهی تُن کربوهیدرات ندارد و اگر جایگزین سایر گروه‌های غذایی شود ممکن است باعث کاهش تنوع و کمبود برخی ریزمغذی‌ها شود.

متخصصان تغذیه ماهی تُن را چگونه مصرف می‌کنند؟

یکی از پیشنهادها، ترکیب تُن با آووکادو، آبلیمو، خیار و سبزی‌های خشک به سبک مدیترانه‌ای است؛ غذایی سبک، سیرکننده و سرشار از پروتئین. یا ترکیب آن با مقدار کمی مایونز و فلفل، همراه با نان

خشک سبوس‌دار یا سبزیجات تازه.