سالم‌ترین روش برای طبخ ماهی چیست؟

27 دی 1403

پختن بیش از حد ماهی ممکن است منجر به خشک و سفت شدن گوشت آن و تشکیل ترکیبات مضر شود و مهم‌تر از آن، خطر ابتلا به بیماری‌هایی، چون آلزایمر و دیابت را افزایش دهد.

ماهی غذای سالمی است و خوردن منظم آن خطر ابتلا به برخی مشکلات، از جمله بیماری قلبی، سکته مغزی و افسردگی را کاهش می‌دهد. با این حال، نحوه طبخ ماهی مهم است؛ چرا که روش‌های اشتباه می‌توانند ارزش غذایی ماهی را تغییر دهند و آنطور که لازم است، فواید آن را به بدن نرسانند. بر خلاف گوشت‌های دیگر مانند گوشت گاو یا مرغ که روش پخت و انواع شناخته‌شده‌ای دارند، ماهی‌ها کاملاً متفاوت هستند و اگرچه روش‌های پخت یکسانی ممکن است برای بیش از یک نوع ماهی استفاده شود، اما همیشه هم اینطور نیست. عواملی مانند ضخامت گوشت ماهی، پوسته، فلس و موارد دیگر می‌توانند طبخ این ماده غذایی را چالش‌برانگیز کنند.

گریل یا کباب کردن، روشی سریع برای پختن ماهی بدون افزودن روغن است، اما متأسفانه این روش باعث تشکیل برخی از ترکیبات مضر به نام آمین‌های هتروسیکلیک (HAs) هیدروکربن‌های آروماتیک چند حلقه‌ای (PAHs) و گلیکاسیون پیشرفته (AGEs) در گوشت ماهی می‌شود. به عبارتی این نوع ترکیبات زمانی تشکیل می‌شوند که بافت ماهیچه‌ای گوشت یا ماهی تا دمای بسیار بالا گرم شود.

در میان روش‌های مختلف آشپزی، گریل کردن (کبابی کردن) و سرخ کردن گوشت، میزان محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته را بسیار افزایش می‌دهند. به‌عنوان مثال سطح محصولات نهایی گلیکاسیون پیشرفته در مرغ خام ۸۰۰ است، ولی در مرغ سرخ‌شده به ۸,۰۰۰ واحد افزایش می‌یابد.

برای کاهش مخاطرات فوق و جلوگیری از تشکیل این ترکیبات مضر در گوشت ماهی، ترجیحاً آن را در معرض حرارت مستقیم و شعله باز قرار ندهید. هم‌چنین سعی کنید زمان پخت را تا حد امکان کوتاه نگه دارید و از مغزپخت کردن گوشت خودداری کنید.

نوع ماهی، روش پخت، مدت زمان پخت و روغن پختی که استفاده می‌کنید، همگی می‌توانند بر ارزش غذایی ماهی تأثیر بگذارند. روش‌های سالم پخت و پز، مانع از کاهش چربی‌های سالم امگا ۳ می‌شود،

مواد مغذی را در بیشترین سطح حفظ می‌کند و تشکیل ترکیبات مضر را به حداقل می‌رساند. توصیه می‌شود از سرخ کردن و کباب کردن در دمای بالا بپرهیزید و به‌جای آنها از تنگاب‌پزی (پختن موادغذایی بدون استفاده از روغن)، آب‌پز کردن، تفت‌آب‌پزی (تفت دادن مواد غذایی در روغن و پختن آنها با مقدار کمی آب) و تابه‌ی گریل بر روی اجاق استفاده کنید.

بخارپز کردن، یکی از ساده‌ترین و سالم‌ترین شیوه‌های پخت برای گوشت ماهی است که شامل غوطه‌ور کردن ماهی در مایعی مانند آب، شیر، آب گوشت و ... حین پختن در فر است. در این روش از بخار آب داغ برای پختن ماهی استفاده می‌شود. روش بخارپز، نیاز به افزودن روغن یا چربی به ماهی ندارد، بنابراین استفاده از این روش باعث افزایش کالری یا تغییر ترکیبات چربی در ماهی نمی‌شود. هم‌چنین ماهی در دمای کمی پایین‌تر، نسبت به روش‌های دیگر، طبخ می‌شود؛ که این موضوع به حفظ مواد مغذی کمک می‌کند و تشکیل مواد شیمیایی مضر مانند HA و PAH را به حداقل می‌رساند. دمای پایین و میزان کم روغن در این روش به حفظ اسیدهای چرب مفید امگا ۳ در ماهی کمک می‌کند.