

על דגים וירידה במשקל

■ מאת ד. בוימנולד

רבים מדברים בשבחם של הדגים והערכים התזונתיים הגבוהים שלהם. דומה כי צמד המילים דג ודיאטה הולכים יד ביד כאשר אנו מקבלים את ההחלטה "לשמור על המשקל" או לנסות לרזות. מה הם באמת היתרונות התזונתיים של דגים? מדוע הם כל כך טובים לבריאותנו?

דגי הים, על אף שהם נחשבים והופכים לנדירים יותר ויותר, שייכים לקבוצה האיכותית יותר בעוד דגי הבריכות, על אף שהם מציעים ערכים תזונתיים סבירים, נחשבים לנחותים יותר מכחינה תזונתית ואינם מכילים חלק מן היתרונות התזונתיים שמציעים דגי הים, מביני דבר יבהירו לכם שגם הטעם שונה... הדגים, בין אם הם נאספים ומלוקטים מן הטבע, ובין על ידי גידול מלאכותי בבריכות מים מתוקים או בכלובים בתוך הים הם חלק חשוב בתזונה העולמית של האדם לאורך שנים רבות.

הדגים הם מקור עיקרי וראשי לחלבונים בתרבויות רבות. תרבויות המזרח הרחוק, אשר גידול בשר בקר לצורך מאכל זר להן, בעיקר בשל חוסר בשטחי מרעה, יפן למשל, משתמשות כמעט אך ורק בדגים כמקור לחלבונים.

הדגים מהווים היום כ-16% מן החלבונים המנוצלים בתפריטים ברחבי העולם. עבור למעלה ממי-ליארד בני אדם, זהו מקור החלבונים היחיד!

דגים, על אף שהם נאכלים בסמוך לזמן הדיג שלהם, ניתן לשמור באמצעות יבוש, המלחה, בקופסאות שימורים או לחילופין בהקפאה. כל השיטות הללו אינן פוגעות בערכים של החלבונים הטמונים בהם.

הגם שקיימים כמעט כשלושים אלף מינים של דגים, חלק קטן מהם בלבד משמש לעיבוד מסחרי של מזונות.

כללי אכילה נכונים

בתזונה הכוללת דגים יש לשמור על כמה כללי זהב על מנת ליהנות מן הערכים התזונתיים הגבוהים של הדג:

1. העדיפו דגי ים — הערכים התזונתיים שלהם גבוהים יותר מאשר אלו של דגי בריכות.
2. בישול איטי בתנור, או אידוי עדיפים על טיגון.
3. היזהרו מדגים שמנים המכילים אחוז שומן גבוה, אלו אומנם בעלי ערכי חלבון גבוהים אך ריכוז שומן גבוה הופך אותם לבריאים פחות.
4. העדיפו תמיד דג טרי ולא מעובד. הדג הטרי שומר על ערכים תזונתיים גבוהים יותר ותוספי מזון ועיבוד הדג למוצר אחר מפחיתים את ערכו התזונתי המומלץ.
5. באכילת דגים עם פחמימות שמרו על יחס נכון של 80% חלבון-דג, ו-20% פחמימות על מנת שהארוחה שהכנתם תמשיך להכיל את היתרונות הבריאותיים שביקשתם להשיג.

אין ספק כי הדגים, בצריכה נכונה, הם מקור חלבון נהדר שיש לו פעמים רבות יתרונות על פני בשר. עם התחושה הקלה לאחר ארוחת דגים קשה להתחרות.

המידע מאת: ד"ר אסנת רזיאל, המנהלת הרפואית של מלבי"י — המרכז הרפואי לטיפול בהשמנת יתר מקבוצת אסיא מדיקל.