

## أسماك تسبب دهون البطن



تعتبر الأسماك من الخيارات الصحية عموماً للحمية، لكن بعض أنواع الأسماك قد تكون ذات مفعول عكسي تماماً. ويعتبر السمك عادة مصدراً من البروتينات الخالية من الدهون وأحماض «أوميغا 3» الدهنية الداعمة للقلب، ولكن بعض الأصناف والمستحضرات يمكن أن تسبب الدهون في بطنك. منها سمك السلمون الأطلنطي، لما يحتوي عليه من نسب عالية من «أوميغا 6» بسبب إطعامه فول الصويا.

وتعد سمكة البلطي مع المستوى العالي جداً من «أوميغا 6» أسوأ على بطنك من البرجر أو الكعك، وبالإضافة إلى ذلك، تتم تربية معظم البلطي في المزرعة ويتغذى على نظام غذائي من الذرة بدلاً من نباتات البحيرات. ويحتوي سمك القرميد وسمك أبو سيف على مستويات عالية بشكل خطير من الزئبق، والذي يعمل كمعطل للغدد الصماء.

كما تحتوي لفائف التونة الحرة على الكثير من السعرات الحرارية، حيث يتم تحضيرها بجانب كميات كبيرة من المايونيز، 290 سعرة حرارية و11 غراماً من الدهون لكل لفة. ونصحت دراسة بالابتعاد عن قريدس تمبورا، فمن الممكن للفاقة تمبورا الجمبري أن تسجل 508 سعرات حرارية و21 جراماً من الدهون (تقريباً مثل بيج ماك من مكدونالدز).

وحذرت الدراسة من جميع أطباق السمك في المطاعم بسبب طبخها بالزيوت المكررة عادة، وحتى الخيارات التي تبدو صحية يمكن تحضيرها بالزبدة والصلصات التي تزيد من سوء التغذية.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2023.