

«أخطر أنواع الأسماك» الزئبقية



يعتبر الزئبق - وهو عنصر كيميائي طبيعي موجود في الهواء والماء والتربة - ساماً لجسم الإنسان. ولكن يوجد هذا العنصر في بعض أنواع الأسماك التي يتناولها البشر. وتحدث خبراء التغذية عن الأسماك التي يمكن أن يكون تناولها ضاراً بالصحة.

ووفقاً لدراسة أجرتها جامعة هارفارد، نظراً لارتفاع درجة حرارة المحيطات، بدأ تركيز الزئبق في الأسماك والمحار يزداد.

وقال الإسباني أليخاندرو بيررا، اختصاصي التغذية، وعالم النفس الصحي: «الزئبق يضر بالجهاز العصبي فقط، إذا تم تناوله بجرعات كبيرة. هو موجود بشكل أساسي في الحيوانات المفترسة الكبيرة».

ووفقاً لدراسة كلية من جامعة مورسيا الإسبانية، يوجد في أجسام الإسبانين أكبر كمية من الزئبق من بين جميع الأوروبيين، الذين يعشقون أطباق سمك السيف. ولا توصي وكالة سلامة الأغذية الإسبانية بتناول هذه الأسماك وسمك

القرش والتونة للأطفال والنساء الحوامل

وشمل الخبراء أيضاً سمك السيف والتونة والماكريل والبايك وأسماك القرش والحيتان كأسماك غنية بالزئبق

ومع ذلك، وفقاً لبعض العلماء، يخرج معظم الزئبق أثناء عملية طهي الأسماك. إضافة إلى ذلك، عادة ما تكون هذه الأسماك غنية بالسيلينيوم والدهون الصحية، ما يقلل الآثار الضارة للزئبق. ومع ذلك، لا يجب تناول الكثير من هذه الأسماك.

وتحتوي بعض الأسماك والمحاريات على مستويات عالية من الزئبق فقد تلحق الضرر بالجنين، والأطفال الرضع، النساء (EPA) ووكالة حماية البيئة (FDA) والنساء الحوامل عند الإفراط في تناولها، لذا ننصح إدارة الغذاء والدواء الحوامل، والأمهات المرضعات، والأطفال الصغار، بتجنب بعض أنواع الأسماك عالية الزئبق

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024