

KALBİNİZİN DOSTU BALIK

Taygun DAYI

Beslenme ve Diyetetik Bölümü

taygun.davi@neu.edu.tr

Ölüm nedenleri arasında ilk sırada; kalp ve damar hastalıkları...

Kalp ve damar hastalıklarına bağlı ölümler tüm dünyadaki ölüm nedenleri arasında ilk sırada yer almaktadır. Bu durum kalp ve damar sağlığını korumaya yönelik yaklaşımlara dikkat çekmektedir. Sağlığı korumak ise risk faktörlerini ortadan kaldırmak veya en aza indirmek ile mümkündür. Kalp ve damar sağlığı risk faktörleri değiştirilebilen ve değiştirilemeyen faktörler olmak üzere ikiye ayrılmaktadır. Genetik yatkınlık, yaş, cinsiyet vb. etmenler değiştirilemeyen risk faktörleri arasında yer alırken, fiziksel hareketsizlik, sigara ve tütün kullanımı, aşırı alkol alımı ve hatalı beslenme alışkanlıkları, yaşam tarzı alışkanlıkları vb. değiştirilebilir risk faktörleri arasında yer alır. Yaşam tarzı değişiklikleri ile kalp ve damar hastalıkları riskinde büyük ölçüde azalma sağlanması mümkündür.

Yeterli kalori alımı, yağ ve yağ içeriği yüksek besinlerin seyrek ve miktar olarak az tüketimi, hiç veya sınırlı alkol alımı, sebze, meyve ve kurubaklagillerin yeterli tüketimi, kırmızı et ve şarküteri ürünleri tüketiminin az, yağsız tavuk ve balık tüketiminin fazla olması vb. alışkanlıklar ve pişirme yöntemi olarak buğulama ve fırında pişirme yöntemlerinin tercih edilmesi kalp ve damar hastalıkları riskini azaltan beslenme alışkanlıkları arasında yer almaktadır.

Balık tüketimi kalp ve damar sağlığını koruyor...

Balık ve diğer deniz canlılarının uygun koşullarda tüketimi kalp ve damar sağlığı üzerinde koruyucu bir etkiye sahiptir. Balık içeriğinde yer alan ve sağlıklı yağlar olarak nitelendirilen omega 3 yağ asitleri halk arasında kötü kolesterol olarak bilinen ve kalp hastalıkları riskini arttıran **LDL kolesterol düzeylerini azaltıcı** etkiler göstermektedir. Aynı zamanda halk arasında iyi kolesterol olarak bilinen **HDL kolesterol düzeylerinde de artış** sağlamaktadır.

Böylelikle kalp ve damar hastalıklarının ilk belirtilerinden biri olan damar sertliğini önleyebilmektedir.

Soğuk ve derin su balıkları tüketilmeli...

Kalp ve damar sağlığı üzerindeki bu etkilerin görülebilmesi için haftada en az iki sefer, uygun pişirme yöntemleri (buğulama, fırında vb.) ile hazırlanan soğuk ve derin su balıklarının tüketilmesi gerekmektedir. Soğuk ve derin su balıkları somon, alabalık, levrek, ton balığı vb. balık türleridir.

Diğer deniz canlıları olarak bilinen kabuklu deniz ürünleri besin zehirlenmelerine yol açabileceğinden kaliteli ve güvenilir yerlerden alınmalı, dikkatli tüketilmelidir.

Aynı zamanda kıyı ve kayalık alanlara yakın yerlerde avlanan veya deniz dibinde yaşayan mezgit, kalkan ve barbun gibi balıklar değişen çevre koşulları nedeni ile sağlık üzerinde olumsuz etki gösterebilen bazı öğeler içerebileceğinden avlanma yerleri ve yöntemleri sorgulanarak tüketilmelidir.