

# امنیت غذایی

دکتر مرتضیٰ حنایی

مهندس رحمان وهاب راده

۱۳۹۰

---

سرشناسه : حنایی، مرتضی، ۱۳۴۲، - گردآورنده  
عنوان و نام پدیدآور : امنیت غذایی/ مرتضی حنایی، رحمان وهابزاده.  
مشخصات نشر : ارومیه: فرسار، ۱۳۹۰.  
مشخصات ظاهری : ۶۴ص.  
شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۱۹-۰۳-۲  
وضعیت فهرست نویسی : فینیا  
موضوع : ماهی به منزله غذا  
موضوع : ماهی ها -- مصارف درمانی  
موضوع : آشپزی (ماهی)  
موضوع : غذای دریایی  
شناسه افزوده : هابزاده، رحمان، ۱۳۴۶، - گردآورنده  
رده بندی کنگره : ۱۳۹۰ ج ۲ / ۳۶۱  
رده بندی دیویی : ۶۴۱/۳۹۲  
شماره کتابشناسی ملی : ۲۴۲۰۲۳۷

---

عنوان: امنیت غذایی

مؤلف: دکتر مرتضی حنایی- مهندس رحمان وهاب زاده

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۶۳۱۹-۰۳-۲ ISBN: 978-600-6319-03-2

چاپ اول: ۱۳۹۰

شمارگان: ۲۰۰۰

ناشر: فرسار ۰۹۱۴۴۴۰۲۸۰۰

قیمت: ۳۰۰۰ تومان



## فهرست

|  |    |
|--|----|
| مقدمه .....  | ۵  |
| ارزش و جایگاه تغذیه ای آبزیان .....                    | ۸  |
| عوامل برتری تغذیه ای آبزیان .....                      | ۱۰ |
| ترکیبات شیمیایی ماهی و ارزش آنها .....                 | ۱۲ |
| نقش مصرف آبزیان در ارتباط با پیشگیری از بیماریها ..... | ۱۶ |
| سازمان مصرف آبزیان در دنیا .....                       | ۲۰ |
| انواع آبزیان و خواص آنها .....                         | ۲۲ |
| دلایل کمبود مصرف آبزیان در ایران .....                 | ۳۶ |
| راهکارهایی جهت ترویج مصرف ماهی و آبزیان در جامعه ..... | ۳۹ |
| روشهای نگهداری ماهی .....                              | ۴۲ |
| ویژگیهای ماهی با کیفیت و تازه .....                    | ۵۳ |
| راهنمای تشخیص ماهی منجمد سالم .....                    | ۵۴ |
| نشانه های فساد ماهی منجمد .....                        | ۵۵ |
| جابجایی پس از خرید .....                               | ۵۶ |
| طرز فیله کردن ماهی .....                               | ۵۷ |
| توصیه هایی در خصوص پاک کردن ماهی .....                 | ۵۸ |
| نگهداری در یخچال .....                                 | ۵۹ |
| یخ زدایی .....   | ۶۰ |
| توصیه های قبل از پخت ماهی .....                        | ۶۰ |
| روشهای پخت .....                                       | ۶۱ |
| منابع .....  | ۶۴ |

## مقدمه

گسترش روزافزون جمعیت در جهان و نیاز به غذای سالم و بهداشتی که بتواند نیازهای افراد را برطرف سازد همواره فکر انسان را به این مهم معطوف داشته است. در دنیای امروزی که افراد جامعه در معرض انواع فشارهای روحی روانی هستند استفاده از انواع آبریان می تواند کمک شایانی در کاهش استرسها و فشارهای روحی روانی بکند و جامعه را به سمت جامعه ای سالم و پویا سوق دهد که در قرآن نیز به آن اشاره شده است.

خداوند متعال در آیه ۱۴ سوره ی نحل می فرماید: «و او (خداوند) کسی است که دریا را برای شما رام کرد تا از آن گوشت تازه (آبریان حلال) بخورید و...». علاوه بر آیات صریح قرآن، روایات فراوانی نیز مسلمانان را به استفاده از گوشت ماهی ترغیب نموده است. این امر توبای توجه امامان و رهبران دینی به این منبع عظیم پروتئین حیوانی است. تعدادی از این روایات را یادآور می شویم.

ابراهیم بن عبدالحمید از موسی بن جعفر (علیه السلام) چنین نقل کرده است:

«بر شما باد خوردن گوشت ماهی، اگر بدون نان خوری تو را کفایت می کند (یک غذای کامل است) و اگر با نان خوری گواراست و سنگینی در معده ندارد و آسان دفع می شود». و نیز آن حضرت در جای دیگر می فرمایند: «خوردن گوشت ماهی تازه موجب آب شدن چربی های چشم می شود و از کوری جلوگیری می کند».

عبدالله بن جعفر حمیدی می گوید: یکی از یاران امام موسی بن جعفر (علیه السلام) نسبت به بیماری خون و صفرا اظهار ناراحتی کرد و جهت مداوا نامهای بدین وصف به آن حضرت نوشته و راه درمان را جویا شد: اگر حجامت کنم صفرا در من به جوش می آید و اگر آن را به تأخیر اندازم، فشار خون آزارم می دهد. حضرت در پاسخ وی نوشت حجامت کن و ماهی تازه به صورت کباب میل کن». آن شخص برای بار دوم از آن حضرت توضیح خواستند و ایشان فرمودند: بعد از حجامت ماهی کبابی را با نمک و آب تناول کن. گفت: چنین عمل کردم و

سلامتی خود را باز یافتم و هنوز هم ماهی تازه کباب شده غذای من می‌باشد. پیامبر اکرم (صلی الله علیه و آله) بعد از خوردن گوشت ماهی چنین دست به نیایش بر می‌داشت: خدایا در این برای ما خیر و برکت قرار داده و بهتر از آن را روزی ما گردان.

### استفاده دارویی:

اقیانوس ها و دریاها یکی از منابع بی پایان تأمین نیازهای بشرند. این کانون عظیم نعمت های الهی نقش مادر را در عرصه های پزشکی، کشاورزی، علم مواد، شیمی، داروسازی، فرآورده های طبیعی و پالایش زیستی دارد. برای مثال از میان داروهای گیاهی، انواع جلبک های دریایی اهمیت به سزایی در صنعت داروسازی دارند.

خیار دریایی (sea cucumber) که در گروه جانوران قرار دارد و همچون ستاره های دریایی متعلق به شاخه ی حارپوستان می باشد، به عنوان غذا و دارو مصرف می شود. این جانور بدنی چرم گونه دارد و در کف دریا زندگی می کند. شکل خیار گونه ی آن در نام گذاری بی تأثیر نبوده است. خیار دریایی به آسانی روی گل سنگ ها و صخره ها می خزد. چینی ها ارزش غذایی آن را با برتر از خیار معمولی می دانند. براساس طب سنتی چین، از خیار دریایی می توان برای تصفیه ی خون، درمان صرع، بیماری های کلیوی، کم خونی، دیابت، سل ریوی و نیز بهبود بیماری های پوستی و یبوست استفاده می شود. السلام بخش درد معده، روده و زخم اثنی عشر است.

در سواحل استان هرمزگان، گونه های مختلف خیار دریایی به مقدار فراوان یافت می شود. میزان پروتئین خیار دریایی معادل ۸۱/۸ درصد وزن خشک شده ی آن است. بررسی های انجام شده نشان می دهد که این موجود دریایی خاصیت ضد ویروسی، ضد تومور، ضد سرطان و ضد بارداری دارد. این گونه ی دریایی در صنعت داروسازی نیز کاربرد گسترده دارد.

از آن جا که تغذیه از حیوانات دریایی به جز ماهی فلس دار و میگو حرام است، نمی توان از این جانور به عنوان غذا استفاده کرد. توضیح بیشتر در بند فقه استفاده دارویی می آید.

از برگ درختان حرّاً نیز که در کرانه های دریای عمان و جزیره کیش یافت می شود، بهره برداری دارویی می گردد. تیروئید وال، دارویی ضد تب است. از روغن بعضی ماهی ها نیز داروی ضد تصلب رگ ها، و از برخی جلبک ها، آنتی بیوتیک و داروی اصلاح انعقاد خون می سازند.

### فقه استفاده دارویی از آبزیان

مواد سازندهی بعضی داروها موجودات آبی هستند. خوردن آن دسته از گیاهان آبی که ضرری برای انسان ندارد؛ جایز است و استفاده دارویی از آن نیز اشکال ندارد. چنانچه داروی خوراکی از حیوانات آبی تولید شود؛ در صورتی که از انواع حلال گوشت آن مانند: میگو، ماهی فلس دار باشد، از نظر شرعی مانعی ندارد، اما اگر از اجزای حرام گوشت مانند: خرچنگ، صدف، قورباغه، وال و... ساخته شود، اشکال دارد؛ مگر در صورتی که اضطرار باشد، البته تشخیص ضرورت و جواز استفاده از دارویی که در حال عادی جایز نیست، مبحث خاص و از موضوع این مقال خارج است. ما در این جا به نظر مبارک حضرت امام خمینی (ره) بسنده نموده و توضیح بیشتر را بر عهده ی بخش فقه و زندگی نامه ی جامعه واگذار می کنیم.

يجوز التداوی لمعالجة الأمراض بكلّ محرم إذا انحصر به العلاج ولو بحکم الحذاق من الأطباء الثقات والمدار هو إنحصاره بحسب تشخیصهم ممّا بین ابدی الناس ممّا يعالج به لا الواقع الذی لا یحیط به ادراک البشر.

در این مجموعه سعی شده به اهمیت استفاده از انواع آبزیان و روشهای نگهداری و پخت به شکل ساده پرداخته شده تا عموم جامعه به نحو مطلوب از مطالب آن بهره برداری کنند.

## ۱ - ارزش و جایگاه تغذیه‌ای آبزیان

غذا از مهمترین فاکتورهای ضروری برای رشد و بقاء زندگی است. در عین حال هیچ غذایی وجود ندارد که به تنهایی بتواند سلامتی انسان‌ها را تضمین کند. برای رسیدن به حداکثر سلامتی بایستی جیره غذایی، مبتنی به آن دسته از غذاهایی باشد که مواد مغذی کاملی را در اختیار بدن قرار دهد.

مواد غذایی انرژی مورد نیاز برای فعالیتهای روزانه همچنین ساخت و سازهای بدن را فراهم کرده و سیستم دفاعی بدن را برای مقابله با عوامل بیماری‌زا آماده نگه می‌دارد. کمبود مواد غذایی موجب بروز انواع مختلفی از نارسایی‌ها و بیماری‌ها شده و بطور طبیعی شدت عوارض به میزان کمبود هر کدام از مواد مغذی مختلف بستگی خواهد داشت. براساس اطلاعات موجود، مواد مغذی مورد نیاز انسان‌ها مشتمل بر ۴۵ ماده است که ۲۰ عنصر معدنی، ۱۵ نوع ویتامین، ۸ نوع اسید آمینه و ۲ نوع اسید چرب از آن جمله‌اند. بدن انسان قادر به ساخت این مواد نبوده و تأمین آن از طریق مصرف گروه‌های مختلف مواد غذایی امکان‌پذیر است. در هر صورت برای این که بدن سالم باشد و سالم هم باقی بماند ضروری است که مواد غذایی سالم، متنوع با میزان کافی و به طور نامناسب از ترکیب پروتئین، چربی، کربوهیدرات، ویتامین‌ها و مواد معدنی تأمین شود.

یکی از اقلام غذایی که می‌تواند در برگیرنده اکثر نیازهای بدن باشد ماهی و به طور کلی آبزیان هستند که به خاطر ترکیبات خود به خصوص وجود اسیدهای چرب ارزشمندی بنام امگا - ۳ به عنوان غذای سلامتی معروف شده‌اند. بطور کلی اهمیت غذایی گوشت انواع ماهی، به لحاظ دارا بودن پروتئین و چربی با کیفیت بالا و فراوانی انواع مواد معدنی و ویتامین‌هایی که در آن موجود است بعنوان یک غذای کامل محسوب می‌شود. از جمله

ویژگی‌های ماهی، تنوع بسیار زیاد آن به خصوص در میان آبزیان جنوب کشور است. این تنوع نه تنها از حیث ظاهر بلکه از نظر طعم، مزه، ارزش اقتصادی و قیمت نیز به چشم می‌خورد و به مصرف‌کننده این امکان را می‌دهد که براساس توان اقتصادی، نوع ذائقه و سلیقه و کاربرد و مصرف مورد نظر آبرزی را انتخاب کنند این میزان تنوع در مورد گوشت دام و طیور در عمل وجود ندارد.

www.ketab.ir



## ۲ - عوامل برتری تغذیه‌ای آزیان و نقش آنها در سلامت انسان (پیشگیری از بیماریها)

کسانی که بطور مداوم از غذاهای دریایی استفاده می‌کنند کمتر دچار امراض مانند دیابت، ورم مفاصل، تنگی نفس و ایست قلبی و همچنین سرطان می‌شوند. به راستی دلایل این امر چه می‌تواند باشد؟

داستان غذاهای دریایی و رابطه آنها با سلامت انسانها از آنجا شروع شد که برای اولین بار در سال ۱۹۷۰ میلادی، اسکیموهایی که در گرین‌لند زندگی می‌کردند، مورد تحقیق قرار گرفتند و طبق این تحقیقات مشخص گردید که در آنها بیماری قلبی به هیچ عنوان وجود ندارد. غذایی که اسکیموها مصرف می‌کردند، مانند غذایی که آمریکایی‌ها و اروپایی‌ها مصرف می‌کردند حاوی مقدار زیادی چربی، پروتئین و کلسرول بوده اما آترواسکلروز که باعث مرگ تعداد زیادی از آمریکایی‌ها شده بود، در اسکیموها مشاهده نشده نتایج بدست آمده در این تحقیق، توسط تحقیقاتی که هندی‌ها، سوندی‌ها و آمریکایی‌ها انجام دادند نیز به اثبات رسید.

بررسی رژیم غذایی اسکیموها نشان داد که چربی مصرف شده توسط آنها یا چربی که در رژیم غذایی آمریکایی‌ها و اروپایی‌ها وجود دارد متفاوت می‌باشد. در واقع رژیم غذایی اسکیموها از حیوانات دریایی و ماهی تشکیل شده است که چربی موجود در این موجودات آبی از نوع اسیدهای چرب غیر اشباع می‌باشد. در حالیکه حیوانات خشکی‌زی و حبوباتی که ما به طور معمول مصرف می‌کنیم دارای اسیدهای چرب اشباع شده هستند در واقع این نکته را به این صورت نیز می‌توان بیان کرد که چربی موجود در بدن حیوانات آبی از نوع امگا - ۳ می‌باشد در حالی که این نوع چربی در موجودات خشکی‌زی یافت نمی‌شود.