

الأسمك ودورها في التغذية

دراسة بحثية تتضمن تجارب تغذوية معملية على خمس عينات من اسماك في المسكلة العربية السعودية

إعداد ماجد بن عبد الله المشوح

إشراف الأستاذ الدكتور عدنان بن سالم باجابر

مقدمة :

السمك طعام لذي يحبه الكثيرون من شعوب العالم حيث انه يشكل مصدراً أساسياً للبروتين ، هذا وقد اعتمد الإنسان منذ القدم في طعامه على الأسماك واصبح الآن يحضر منها ما لذ وطاب من أطباق تشهيه ترین المائدة وتتنوع طرق حفظ الأسماك وأعداده كما استخلصت نزيوت الحيتان لاستعمالها في الوقاية من أمراض عديدة وفي علاجها . وقد اكتشف العلماء حديثاً انخفاض معدل إصابة سكان الإسكيمو بأمراض القلب والدورة الدموية نتيجة لخصلتهم على كميات كبيرة من الأسماك في طعامهم فكان ذلك بثبات البداية لإجراء العديد من الأبحاث العلمية على الدور الوقائي للأسماك وزريتها ضد الإصابة بأمراض الجهاز الدوري وفي علاج بعضها الآخر ومن ثم شاعت بين الناس أهمية تناول طق واحد من الأسماك أو أكثر في كل أسبوع .

هذا من جانب .. والجانب الآخر هو وجود أنواع متعددة من الأسماك في المملكة العربية السعودية تشكل مصدراً غذائياً هاماً ونادراً مانجد معلومات تغذوية متخصصة عنها في كتب تحليل الأغذية فغالباً ما نجد الحديث عن مكونات الأسماك عاماً وان ذكر أنواع معينة فإنما هي تلك الأنواع التي قليلاً ما نجد لها ضمن قائمه أسماك الخليج العربي والبحر الأحمر ، لأجل هذه الأسباب مجتمعة قمت في هذا البحث بعده مراحل وهي :

أولاً : قمت باقتباس معلومات عامة عن أشهر أنواع الأسماك المتداولة في المملكة العربية السعودية

ثانياً : توضيح القيمة الغذائية للأسماك عموماً مع إعطاء نظرٍ خاصٍ للبروتينات والدهون بما في ذلك الأوميغا ۳

ثالثاً : تحليل خمس عينات مختلفة من الأسماك التي تختل الصدارة في مراكز بيع الأسماك وذلك من خلال

١-تقدير نسبة البروتين

٢-تقدير نسبة الدهن الكلي

٣-تقدير نسبة التصاص

٤-تقدير نسبة الرطوبة

٥-تقدير نسبة الرماد