

ماهی و دامپنم تندرستی

- ۱- مصرف ماهی **خطر مرگ ناگهانی** را کاهش داده و باعث افزایش طول عمر مصرف کننده می شود.
- ۲- مصرف مداوم ماهی **کلسترول خون** را کاهش می دهد.
- ۳- مصرف ماهی نقش موثری در درمان بیماریهای **فشار خون، رماتیسم، ذات الریه، آسم و ...** دارد.
- ۴- مصرف مداوم ماهی باعث رشد جسمانی مطلوب و افزایش **ضریب هوشی** کودکان می شود.
- ۵- گوشت ماهی سرشار از انواع **پروتئین، ویتامین و املاح** مورد نیاز بدن است.
- ۶- بیش از **۹۵٪** پروتئین ماهی جذب بدن می شود.
- ۷- پروتئین ماهی باعث تقویت و تحرک اعصاب مغزی شده موجب افزایش **هوشیاری** و کاهش **سر درد های میگرنی** می شود.
- ۸- مصرف مداوم ماهی **چربی خون** را به میزان زیادی کاهش داده و بدن را در برابر بیماریهای قلب و عروق (**سکته قلبی**) بیمه می کند، اسیدهای چرب موجود در ماهی نیز موجب جلوگیری از **سرطان پروستات** در مردان می شود.
- ۹- مصرف ماهی میزان **کلسیم** را در بدن تثبیت و از پوکی استخوان جلوگیری می کند.
- ۱۰- مصرف ماهی خطر ابتلاء به **بیماریهای روانی** را کاهش داده و تاثیر قابل توجهی در رفع **افسردگی های روحی** دارد.

ماهی غذای تندرستی

ماهیان پرورشی استان اصفهان و سایر استانهای کشور



قرن آلا رنگین کمان



کیور سرکنده



آمور



کیور معمولی



فیتو فاک



سازمان جهاد کشاورزی استان اصفهان
سازمان ترویج کشاورزی استان اصفهان

ماهی و دامپنم تندرستی



روشهای تشخیص

ماهی تازه از ماهی مانده و ماهی فاسد

ماهی فاسد با سالم و بهداشتی دارای تفاوتی می باشد که توجه به آن ضروری است .



علائم ظاهری	فصومیات ماهی تازه	فصومیات ماهی مانده	فصومیات ماهی فاسد
جلا	ظاهری درخشانده و شفاف	بدون درخشندگی (کدر)	فاقد درخشندگی ، کدر و تیره
آبشش	قرمز ، روشن و عاری از ماده لزج	بیرنگ آبشش به راحتی کنده می شود	قهوه ای تیره مملو از مواد لزج
چشم	شفاف ، روشن و درخشان	کدر ، فرورفته	چشم ها گود و فرورفته
پوشش آب ششی	کاملاً برجسته و بسته	باز و بلند شده و بسته نیست	کاملاً باز
ششها	درخشان ، براق ، محکم به بدن چسبیده	کدر ، به راحتی از پوست جدا می شود	سست و نرم و به راحتی کنده می شود
بوی	طبیعی و با بویی مطبوع	بوی زننده	بوی گلندگی و غیر طبیعی
دهان	بسته است	باز است	باز است
دیواره شکمی	محکم و دارای قابلیت ارتجاعی کافی	به حالت خوابیده است	شکم خمیری شکل به راحتی پاره می شود
شون	خون ، محوطه شکمی روشن و بدون بو	خون تیره ، کمی بوی غیر طبیعی دارد	قهوهای رنگ ، بوی تعفن
عوطه وری	در آب فرو می رود	شناور در آب	شناور در آب
عضلات	محکم و ارتجاعی ، اتصال به استخوان محکم و اثر انگشت روی عضله نمی ماند	عضلات نرم و به آسانی از استخوان جدا می شود و اثر انگشت می ماند.	پلاسیده ، پزمرده و شل ، در اثر فشار انگشت فرورفتگی ایجاد می شود

