**القيمة الغذائية للأطعمة**

القيمة الغذائية القيمة الفسيولوجية (الحيوية) للغذاء معتمدة عل كمية ما يحتويه الغذاء من مواد مفيدة لجسم الإنسان ونسب تلك المكونات. ليس للقيمة الغذائية وحدة يعرف بها ، حيث ان القيمة الغذائية تعتمد على وجود مواد معينة في الغذاء وطريقة إعدادة وطبخه وقدرة الجسم على الاستفادة منها. كما يلعب التنويع والخلط بأنواع مختلفة من الخضروات والفاكهة والبروتينات والدهون العوامل المؤثرة على القيمة الغذائية. و يعرف الغذاء الكامل بانه ذلك الغذاء الذي يحتوي على جميع العناصر الغذائية وبكميات مناسبة لاحتياجات الجسم حسب عمر الشخص ونوعه ونشاطه ولكي يستطيع الشخص ان يوازن طعامه يجب عليه معرفة القيمة الغذائية للاطعمة التي يتناولها. والجزء الأساسي من القيمة الغذائية يكمن في الأربعة مواد الرئيسية المسماة عناصر غذائية كبيرة : كربوهيدرات ودهون وبروتينات وما ينتج عند هضمهم من طاقة حرارية. بالإضافة إلى ذلك تأتي ما يسمى مغذي أصغر وهي توجد في الغذاء بكميات صغيرة ويحتاج منها الجسم كميات صغيرة أيضا ، مثل فيتامينات و أملاح معدنية و مواد نباتية ثانوية تسمى بولي فينولات.

**المجموعات الغذائية**

تم تقسيم الأغذية إلى خمس مجموعاتٍ غذائيةٍ رئيسيّةٍ تحتوي كل مجموعة على قائمة من الأطعمة التي تشترك في مجموعةٍ من العناصر الغذائية الأساسية لجسم الإنسان لتكون دليلاً للأفراد نحو نظامٍ غذائيٍ صحيٍ ومتوازن، حيث يجب أنّ يتناول الفرد وجبات متنوعة تشمل كلّ هذه المجموعات؛ وذلك لتلبية احتياجاته اليوميّة من العناصر الغذائيّة المُختلفة، وفيما يلي توضيحٌ لهذه المجموعات الغذائية الخمسة:

1- **الحبوب**

تحتوي الحبوب على الكربوهيدرات، والألياف، والفيتامينات، والمعادن، ويُفضّل اختيار نصف الكميّة المتناولة من هذه المجموعة من الحبوب الكاملة؛ حيث أنها صحيةٌ أكثر، وتحتوي على الألياف بكميةٍ أكبر.

**2- الخضار**

تمتلك الخضار مجموعةً متنوعةً من الألوان الجميلة، فهناك الخضار الخضراء كالبروكلي، والخضار البرتقاليّة كالجزر، والحمراء كالبندورة، كما أن هناك أنواعٌ من الخضار النّشوية كالبطاطا. وتتميّز هذه المجموعة باحتوائها على كمياتٍ جيدة من الحديد، والمغنيسيوم، وفيتامين A، وفيتامينC ، وحمض الفوليك، والألياف، كما أنها تمتلك محتوى قليلاً جداً بالدّهون.

**3- الفواكه**

تشمل هذه المجموعة الفاكهة الحامضيّة كالبرتقال والليمون كما تشمل الفراولة والموز والمشمش والبطيخ، ويُنصح بالتنويع في تناول الفاكهة، والحرص على تناول بعض الأنواع منها مع قشرها كالتّفاح؛ حيث أنها تحتوي على كمياتٍ أكبر من الألياف. وتتميز هذه المجموعة باحتوائها على كمياتٍ جيدة من البوتاسيوم، والألياف، وفيتامين C، وفيتامينA ، كما أنها قليلةٌ جداً بالدّهون، ويُفضّل تناولها طازجةً بدلاً من العصير؛ حيث أنها تحتوي على الألياف بكميةٍ أكبر عندما تكون طازجة.

**4- الحليب ومشتقاته**

تحتوي هذه المجموعة على كمياتٍ كبيرة من الكالسيوم، والرايبوفلافين (riboflavin)، والبروتين، وفيتامينA ، وفيتامين D، كما أنها تمتلك فائدةً كبيرةً لصحّة القلب، ويُنصح باختيار منتجات الحليب الخالية من الدّهون، أو قليلة الدّهون.

**5- اللحوم**

تمتاز هذه المجموعة باحتوائها على كمياتٍ كبيرةٍ من البروتينات، والمعادن، وفيتامين B المركب، و الأشخاص الذين يأكلون اللحوم، فيُنصح أن يختاروا الأنواع الخالية من الدّهون، وأن يقوموا بإزالة الجلد الموجودة على الدّواجن؛ لتقليل كمية الدّهون المُتناولة.

**أنواع الأطعمة في المجموعات الغذائيّة**

تحتوي كلّ مجموعةٍ من المجموعات الغذائيّة الخمسة على قائمة من الأطعمة المتنوعة وهذا ما يُعطي الفرد خياراتٍ متعددة لتناول المادة الغذائية التي يُفضّلها، وفيما يلي توضيحٌ لأهم هذه الأطعمة الموجودة في كلّ مجموعة:

**1- مجموعة الخضار:** وتشمل البروكلي، والكرنب الأخضر، والسّبانخ، والجزر، واليقطين، والفلفل الأحمر الحلو، والبطاطا الحلوة، والبندورة، والذرة، والبازلاء الخضراء، والبطاطا، والشّمندر، والملفوف، والقرنبيط، والكرفس، والخيار، والباذنجان، والفلفل الأخضر الحلو، والفطر، والبصل، وغيرها.

**2- مجموعة الفواكه:** وتشمل التّفاح، والمشمش، والموز، والتّوت، والفراولة، والتّين، والجريب فروت، والعنب، والكيوي، والمانجا، والشّمام، والبطّيخ، والبرتقال، والبابايا، والخوخ، والكمثرى، والبرقوق، والأناناس، والزّبيب، والفاكهة المُجفّفة، وغيرها.

**3- مجموعة الحبوب والحبوب الكاملة:** وتشمل الأرز البنّي، والحنطة السّوداء، والبرغل، والشّوفان، والشّعير الكامل، والذّرة الكاملة، وكلّ من الخبز والبسكويت والمعكرونة المصنوعة من القمح الكامل، وخبز الذّرة.

**4- مجموعة اللّحوم:** وتشمل لحم البقر الخالي من الدّهون، ولحم العجل، ولحم الخروف، ولحوم الدّجاج منزوعة الجلد، والدّيك الرّومي منزوع الجلد، والبيض، والأطعمة البحريّة بأنواعها مثل: وسمك السلمون، وسمك التّونا المُعلّب، المحار، والاسماك النهرية كما تشمل البقوليات مثل: العدس، والفاصولياء، والتوفو، والبذور والمُكسّرات مثل: بذور دوار الشّمس، وزبدة الفول السّوداني، واللّوز، والبندق.

5**- مجموعة منتجات الألبان:** وتشمل الحليب قليل الدّسم، واللّبن، والأجبان، وحليب الصّويا المُدعّم بالكالسيوم.

**القيمة الغذائية لبعض الاطعمة**

يستلزم تخطيط الوجبات الغذائية التعرف على القيمة الغذائية للأطعمة الشائعة فى البيئة، وفيما يلى عرض لبعض هذه الأطعمة:

**1- الحبوب ومنتجاتها :**

الحبوب هى العمود الفقرى لطعام الإنسان سواء فى شكلها الأصلى أو فى صورة الدقيق أو الخبز أو الأرز أو المعكرونة أو المنتجات الأخرى. **فالخبز** غذاء رئيسي يعتمد فى تصنيعه على بعض الحبوب واهمها القمح والذرة . ولكى نتعرف على القيمة الغذائية له لابد أن نتعرف على تركيب حبة القمح حيث تتركب من: 67% نشا، 11.5% بروتين ، و3.5% سكر، 2.5% دهون ، 2% دكسترين ، 2% ألياف سيلولوزية، 9% ماء ، 2% أملاح معدنية (Ca - P - Fe ) تنتشر فى النخالة مع فيتامين A ، B . وأفضل أنواع الخبز للتغذية الخبز الأسمر المصنوع من كامل محتويات الحبوب، وهو يشتمل على 100% من محتويات القمح . اما الخبز المصنع من القمح بعد استبعاد ما يقرب من نصف النخالة فيحتوى على 82% من مكونات الحبوب ويسمى دقيق أسمر. أما مايصنع منه الخبز الأبيض فيصنع من دقيق 72% من محتويات القمح وهو أقل فى قيمته الغذائية من الخبز الاسمر ولكن يقبل عليه الناس، ويتميز هذا النوع بحسن منظره وسهولة هضمه وحسن مذاقه ، إلا ان هذا الخبز خالى من الألياف السليلوزية ويفتقد جزء كبير من أملاح الكالسيوم والحديد والفسفور، كما يفتقد ايضا جزء من المادة البروتينية التى توجد فى جنين القمح ، وكذلك النخالة الغنية بفيتامين A اللازمة للصحة والنمو وكذلك فيتامين B المركب الذى يحفظ الاعصاب ويقى الجسم من الامراض. ولكي يحتفظ الخبز بقيمته الغذائية ونحد من تلوثه فلابد من شرائه مغلفا أو الاحتفاظ به فى مكان جاف متجدد الهواء حتى لا تنمو عليه الفطريات فى وجود الرطوبة ويجب الاهتمام بنظافة الدقيق المصنع منه الخبز وكذلك عدم وجود فطريات وعفن فى حبوب القمح قبل طحنه لما لها من تأثير سام وضار على الجهاز العصبى.

اما **الأرز** فيعد غذاء نشوي مركز ، وهو سهل الهضم جدًا إذا تم طهيه بالماء بدون إضافة دهنيات. والأرز الذى يباع فى الأسواق هو نشا خالص ، ويفتقر الى الأملاح المعدنية أو الفيتامينات لأنها توجد فى القشور ، ولذلك لايعتبر الأرز غذاءا صحيا إلا إذا تم تناول بعض الخضروات بجانبه . ونجد ان استهلاك الأرز يختلف من منطقة لأخرى ، وذلك بسبب بعض العادات الغذائية. اما **البرغل** فهو غني بالاملاح المعدنية والفيتامينات وعظيم الفائدة فى التغذية ، وهو أفضل كثيرا من الأرز والمكرونة حيث يحتوى على 13% بروتين، 2% دهن وكل 100 جرام منه تعطى 391 سعر حرارى، اما الذرة فهي غذاء لطيف وخفيف، وهى مفيدة للمعدة والأمعاء وتنقى الدم، ولكنها فقيرة فى البروتين والدهن.

**2- الاطعمة السكرية**

على الرغم من أن كل من العسل الأبيض والسكر الأبيض يحتويان على سكر الفركتوز بنسبة 50% وسكر الجلوكوز بنسبة 50%، إلا أن القيمة الغذائية والفوائد الصحية للعسل تتفوق على السكر. حيث أن كل 100 جرام من العسل الأبيض تحتوى على 300 سعرا حرارياً مقارنة بـ 387 سعراً يحتوى عليها السكر الأبيض، وبالتالى فتناوله يرفع فرص السمنة بنسب أقل من السكر الأبيض، ومن المميزات الأخرى للعسل الأبيض فهو يحتوي على 82 جراماً فقط من السكر، بينما يحتوى السكر الأبيض على 99.9 جراماً, ويحتوي على 0.3 جرام من البروتين بينما لا يحتوى السكر الأبيض على أى نسبة منها. كما يحتوى عسل النحل الأبيض على تركيزات صغيرة من الكالسيوم والحديد وفيتامين "C" وفيتامين "B2" و"B3"و"B5" و"B6" و"B9" والمغنسيوم والفوسفور والزنك والبوتاسيوم، بينما لا يحتوى السكر الأبيض على أى من هذه العناصر الهامة. ويعتبر مصدر قوي للكربوهيدرات البسيطة والأنزيمات, ويحتوي 18% ماء, و80% سكر طبيعي, 2% المعادن والفيتامينات وحبوب اللقاح والبروتين, كما يعد مصدر طبيعي لمضادات الأكسدة وملعقة طعام واحدة من العسل الأبيض يحتوي على 64 سعرة حرارية.

اما العسل الأسود فيعتبر من الاطعمة السكرية ذات قيمة غذائية مميزة حيث أنه سهل الهضم سريع الإمتصاص ، غنى بالكربوهيدرات والكالسيوم والبوتاسيوم لذا يساعد فى معادلة حموضة الجسم. وهو غنى بالحديد ويحتوى على مقدار مناسب من الفسفور والكبريت ، ويحتوي مقدار من فيتامينات B ، C. وهو من الأطعمة التى يجب الاهتمام بتقديمها للأطفال عموما وللفتيات خاصة لتعويضهن عما يفقدن من الحديد اثناء الدورة الشهرية وكذلك السيدات لتعويض ما يفقدن من حديد اثناء الحمل والولادة. كذلك الحلاوة الطحينية فهي غنية بالمواد السكرية والمواد الدهنية وفيتاميناتA ، B ، ويمكن أن تدعم بالفول السودانى لزيادة نسبة البروتين بها.

**3- درنات البطاطا**

وهي غذاء سهل الهضم له فوائد عديدة تحتوي على ألياف ملينة للمعدة وتعتبر خير واق من سرطان الأمعاء لاحتوائها نسبة من الأملاح المعدنية. كما تحتوي على كمية كبيرة من السكريات على شكل نشويات، ولكنها تعتبر سكريات بطيئة أي أنها تساعد على النشاط والطاقة. كما أن لها فوائد صحية مفيدة جداً للجسم، إذ يحتوي المائة غرام من البطاطا على 75% من وزنه ماء، و 12% ألياف، وحوالي 25% نشويات، 20% كربون، 10 % من الغرام دهون، و 13غرام أملاح الكالسيوم، و1 غرام حديد، وفيتامين C. وتحتوي البطاطا على نسبة قليلة من البروتين تتراوح بين 1-1,5% في البطاطا الطازجة وما بين 8-9% في البطاطا الجافة، وعند مقارنتها مع المحاصيل الغذائية الأخرى مثل القمح أو الأرز أو الذرة تعتبر البطاطا أقلها غنىً بالبروتين، لكن على الرغم من كميته القليلة إلا أنّ جودته عالية مقارنةً مع النباتات الاخرى وتعتبر أعلى من جودة البروتين الموجود في فول الصويا وغيرها من البقوليات. ويؤكد خبراء التغذية بأن البطاطا المسلوقة بقشرتها إذا أكلت مع القشر، تكون أكثر فائدة بسبب احتواء القشرة نسبة عالية من الكالسيوم والفوسفور والحديد، وهي تحتوي على مواد مضادة للسرطان والأكسدة لذلك ينصح بتناولها مع القشرة، وفيها أيضاً مادة قادرة على امتصاص كل السموم في الجسم، وتعالج المَعْي الغليظ، ولا تضر القلب ولها فوائد أخرى للجسم.

**4- الزيوت النباتية**

الزيوت النباتية هي الزيوت المستمدة من بذور الخضروات والفواكه التي تحتوي على محتوى زيت نباتي، أصبحت هذه الزيوت جزءا هاما إلى حد ما من النظام الغذائي سواء كان استخدامها كوسيلة للطهي مثل القلي، أو كصلصة للسلطة وغيرها من الاستخدامات، وتعتبر مصدر جيد للدهون الصحية الأمر الذي يجعلها غنية بالفوائد التي تفيد صحتنا وقدرتها على الحد من مخاطر أمراض القلب والأوعية الدموية، والتمثيل الغذائي الأفضل وتحسين الهضم، والتقليل من فرص الإصابة بسرطان الثدي، وتوفير أحماض أوميغا 3 الدهنية في الجسم.

تأتي الزيوت النباتية من مصادر متعددة. فبعضها يُستخرج من البذور، وبعضها الآخر من الحبوب أو الفواكه. فالقيمة الغذائية والفوائد الصحية للزيوت النباتية تختلف حسب مصدرها. فلكل نوع خصائص وصفات ووسائل تحضير مختلفة. حيث يمكن استخلاصها من بذور النبات وتصل نسبتها من 30-40% وتستعمل غالبا في التغذية حيث تحتوي على نسبة فيتامينات وأملاح معادن ومواد كربوهيدراتية وأهمها زيت الزيتون، زيت السمسم، زيت الكتان، زيت النخيل، زيت جوزالهند وزيت اللوز، القطن، حبة البركة، فول الصويا وغيرها من الزيوت الثابتة. اما الزيوت الطيارة تكون عادة بنسبة قليلة جدا لا تتجاوز 2-3% وهي خفيفة في قوامها متطايرة وعادة تستعمل في صناعة العطور والعلاجات وتحتوي على مواد كيميائية مثل التربينات، الفينولات، لاكتولات، الديهيدات بنسب متفاوتة يتحكم في ذلك نوع النبات المستخرج منه الزيت وهي كثيرة منها على سبيل المثال زيت الزعتر، زيت الياسمين.

وتحتوي الزيوت ذات الأصل النباتي على مكونات غذائية مختلفة ولكن هناك عناصر شائعة أكثر مثل فيتامين E وأوميغا 3 وأحماض أوميغا 6 الدهنية والدهون غير المشبعة الأحادية والدهون المشبعة.  تكون الزيوت بشكل أساسي من الدهون، وهو ما يفسر حقيقة أنها غير غنية بالبروتينات، الكربوهيدرات، الفيتامينات أو المعادن النادرة. ومع ذلك، فهذه الزيوت تساعد الجسم على امتصاص الفيتامينات القابلة للذوبان في الدهون، كفيتامين E، A، D، K. بشكل عام، الدهون الموجودة في الزيوت السائلة في درجة حرارة الغرفة عادة ما تكون صحية وتوفر طاقة أيضية.هذه الدهون تفيد المخ بشكل أساسي. فهذا العضو يحتوي على نسبة كبيرة من الدهون ويستخدم الدهون في التواصل العصبي ولأداء وظائفه. وبرغم أن المخ يحتوي على الكثير من الدهون، إلا أنه لا ينتج الكثير من الدهون الأساسية التي يحتاجها للقيام بمهامه، والتي يجب الحصول عليها من النظام الغذائي. بالإضافة إلى ذلك، فإن الزيوت النباتية من العناصر المنصوح بها للحفاظ على توازن القلب والأوعية الدموية، صحة البشرة، وغيرها. فزيت الزيتون هو “الذهب السائل” لحمية البحر الأبيض المتوسط.فهذا الزيت غني جدًا بالأحماض الدهنية الأحادية غير المشبعة، فيتامينE ، والعديد من مضادات الأكسدة الطبيعية الأخرى. ويمكن لمضادات الأكسدة الطبيعية أن تساعد على تخفيف تأثيرات الإجهاد التأكسدي التي قد تنتج خلال نشاط الخلايا، أي أنها تنقي الدم. كما ان زيت الزيتون ليس مقاومًا للحرارة العالية، ولذلك قد يتحلل إذا تم تسخينه بشكل مفرط. لذلك يجب الحذر عند قلي الطعام فيه. اما زيت جوز الهند غني بالزيوت المشبعة، والتي لها فوائد وأضرار في نفس الوقت. فزيت جوز الهند قد يرفع مستوى الكوليسترول السيء إذا قارناه بزيت الزيتون، وذلك يرجع إلى هذه الدهون المشبعة. ولكن هذا الزيت يعد أفضل من الزبدة الغنية جدًا بالدهون المشبعة إذا كنت ترغب في تنظيم مستويات الكوليسترول. وبشكل عام، لا يُنصح باستهلاك كميات كبيرة منه.

**5- اللحوم**

تعد اللحوم الحمراء جزء مهم في الغذاء المتوازن، حيث تتجلى أهمية القيمة الغذائية للحم في كونه يحتوي على بروتينات ذات قيمة غذائية عالية (20-40% تقريبا حسب نوع اللحم) لأنها تحتوي على أحماض أمينية أساسية، وعلى نسبة مهمة من الفيتامينات (خصوصا فيتامين B12 و B6) والمعادن منها الحديد والزنك والكالسيوم والصوديوم والكبريت والنحاس والسلنيوم. أما الدهون المكونة للحوم فتعتبر مصدرا هاما للطاقة والفيتامينات الذائبة والأحماض الدهنية الأساسية. كما تعمل اللحوم على تقوية الجهاز المناعي بالإضافة الى دوره في نمو انسجة وخلايا جسم الانسان. ويتكون اللحم من (60‐70%) الماء , (17‐20%) البروتينات, (6‐20% اللبيدات), والقليل من الكربوهيدرات, الفيتامينات والعناصر المعدنية والمواد الزلالية. وتعرف الأحماض الأمينية الأساسية بأنها الأحماض التي لايستطيع الجسم إنتاجها لذلك يجب الحصول عليها من البروتين النباتي أو الحيواني، وهي (تريبتوفان وليسين وميثيونين وفينيل الانين وثريونين وفالين وليوسين وايزولوسين).

تنقسم اللحوم الى عدة اقسام وهى

1. اللحوم الحمراء مثل الأبقار والجاموس والضأن والماعز

2. لحوم الدواجن مثل الدجاج والبط والإوز والرومي

3. الأسماك والمحار والجمبري

4. الحيوانات البرية الصالحة للاستهلاك مثل الغزال والماعز الجبلي والبط البري.

**6- الاسماك**

للأسماك قيمة غذائية عالية، وتمتاز بأنها مصدر للبروتين الحيواني عالي القيمة الغذائية الذي يعد من أسهل البروتينات الغذائية هضما، كمـا يتميـز عـن بقيـة البروتينات الحيوانية الأخرى بأن نسبة الأحماض الأمينيـة الحـرة فيهـا عاليـة وهـذا يعنـي أنـه أسهل هضما وذو جودة عالية. كما أنها تحتوي على عناصر معدنية متعددة كالفوسفور واليود والكالسيوم والمغنيسيوم والكبريت، والأسماك تحتوي على دهون تختلف نسبها حسب نوع السمك وموسم الصيد، فالبعض يحتوي على نسب دهون منخفضة تراوح بين 5 إلى 2 في المائة، مثل سمك البلطي والبياض والهامور وسمك موسى والجمبري، والبعض يحتوي على نسب دهون مرتفعة قد تصل إلى 20 في المائة أو أكثر مثل سمك السردين والرنجة والبوري والسلمون والزبيدي. وتحتوي الأسماك على عدد من الفيتامينات المهمة الذائبة في الدهون "زيت السمك" كفيتامين (A) و(D)، كما تمتاز زيوتها باحتوائها على نسبة مرتفعة من الأحماض الدهنية غير المشبعة وخاصة أميجا 3 الذي يساعد على خفض مستوى الكوليسترول في دم الإنسان. ولكن على الرغم من ارتفاع القيمة الغذائية للأسماك، إلا أنها تعد من الأغذية الحساسة لأي تغيير، فهي أسرع المواد الغذائية فساداً، ويرجع ذلك إلى التحلل الذاتي بالإنزيمات الموجودة في لحومها، إضافة إلى نشاط الميكروبات الملوثة لها. وتعتبر الأسماك مصدر جيد للبروتين، وعلى عكس منتجات اللحوم الحمراء الدهنية، فإنها لا تحتوى على نسبة عالية من الدهون المشبعة.

كما تحتـوي لحـوم الأسـماك علـى الـدهون وتحتـوي دهـون الأسـماك علـى فيتامينـات عـدة مثــل (A ،D ، E ، K) وعــدد مــن الصــبغات الذائبــة مثــل الكــاروتين والمــايكلوبين ، و تــرتبط طبيعة الدهون بنوعية الغذاء الذي يستهلكه السـمك ، كمـا تعتمـد بعـض أنـواع الـدهون علـى طبيعة معيشة الأسماك وسلوكها ، وتتميــز دهــون الأســماك كــذلك باحتوائهــا علــى الأحمــاض الدهنيــة غيــر المشــبعة التــي لهــا تــأثير إيجــابي مخفض لمستوى الكولسترول في الدم كما تقلل من نسب تجلط الـدم الأمـر الـذي يـؤدي إلـى خفـض احتمـالات الإصـابة بـأمراض القلـب. وأن دهـون الأسـماك مفيـدة لأمـراض القلـب وذلـك لاحتوائهــا علــى الأحمــاض الدهنيــة omega-3 التــي يــؤدي تناولهــا إلــى تقليــل احتمــالات الإصــابة بــأمراض الشــريان التاجـــي بالإضـافة إلـى خفـض ضـغط الـدم ومعـدل ضـربات القلـب وتقليـل تجمــع الصـفائح الدموية وكذلك خفض مستوى الدهـون الثلاثية عن طريـق خفـض إنتــاج الكــبد لهـا وزيـادة تخليص بلازمـا الدم منها و لهذا يجـب ان يحتوي غــذاء الإنســان علـى دهــون الأسـماك لعـلاج مرضـى الشـريان التـاجي أمـا الأصــحاء فعلـيهم تناول الأسـماك على الأقـل مرة أو مرتين أسبوعيا. كمـــا تتميـــز لحـــوم الأســـماك أيضـــا بغناهـــا بالأمــــلاح والمعــــادن مثـــل الكالســـيوم ،الصوديوم ، البوتاسيوم ، المنجنيز ، اليود والفسفور ، وجـدير بالذكر أن الحيوانـات البحريـة بصـفة عامـة تتفـوق علـى حيوانـات الميـاه العذبـة مـن حيـث محتواهـا مـن الكالسـيوم والحديـد واليود وتكون نسبة التفوق عالية جدا في حالة اليـود . وربمـا لا يـدرك الكثيـرون خاصـة مـن غيـر المتخصصـين دور وأهميـة الأمــلاح والمعـادن لأجــل صـحة الإنســان وسـلامته فمـثلا اليـود ضـروري جـدا لنشـاط الغـدة الدرقيـة ويـؤدي نقصـه إلـى تضـخم فـي هـذه الغـدة وبالتـالي خلــل فــي وظائفهــا وافرازاتها, اما الصوديوم فلــه أهميــة فــي المحافظــة علــى ضــغط الــدم بالإضافـــــــة إلــــــى أن كـــــــلا مــــــن نقصــــــه والمعــــــروف طبيــــــا بـــــــ hyponatremia وزيادتــــــه hypernatremia تؤثران سـلبا على الجهاز الهضمي محدثـة الاسـهال الـذي تختلـف شـدته تبعا لحدة النقص أو الزيـادة . كما أن الحفاظ علـى مسـتوى البوتاسـيوم فـي الجســم ضـروري للمحافظة على أداء القلب لوظائفه وكـلا من نقصه أو زيادته تعتبر حـالة مرضـية تعـرف بــ , hypokalemia hyperkalemia على الترتيب ، أما الكالسـيوم فـتكمن أهميتـه فـي أنـه ضـروري لصـحة وسـلامة العظـام ونقصـه يعتبـر حالـة مرضـية تعـرف بــ hypocalcemia كما أن زيادته أيضا تعتبر حالة مرضية تعرف بـ hypercalcemia.