

Su Ürünlerinde Beslenme ve Sağlık



Dr. Esin ÖZÇİÇEK
Su Ürünleri Fakültesi,
Munzur Üniversitesi

Sağlıklı yaşam denildiğinde çoğu kişinin aklına sebzeler, meyveler ve tahıllar gelir. Oysa sağlığımız için en değerli gıda gruplarından biri de su ürünleridir.

Balıklar ve diğer deniz ürünleri, hem sofralarımıza lezzet katan hem de vücudumuz için hayati önem taşıyan besin öğeleriyle öne çıkar. Su ürünlerinin en belirgin özelliği, içerdiği yüksek kaliteli protein ve omega-3 yağ asitleridir. Omega-3, kalp ve damar hastalıklarına karşı koruyucu etkisiyle bilinir. Düzenli balık tüketen bireylerde kalp krizi riski azalır, kolesterol dengelenir ve damar sağlığı korunur. Ayrıca bu değerli yağ asitleri beyin gelişiminde önemli bir rol oynar. Çocuklarda öğrenme kapasitesini artırırken, yetişkinlerde hafıza ve dikkat fonksiyonlarını güçlendirir (1).

Balıkların bir diğer avantajı, vitamin ve mineral zenginliğidir. Özellikle D vitamini ve B12 vitamini açısından eşsiz bir kaynaktır. D vitamini kemik sağlığını desteklerken, B12 vitamini sinir sistemi için vazgeçilmezdir. Bunun yanı sıra iyot, selenyum ve çinko gibi mineraller de bağışıklık sistemini güçlendirir (2).

Dünya Sağlık Örgütü, haftada en az iki kez balık tüketilmesini önermektedir (3). Ancak ülkemizde balık tüketimi, birçok Avrupa ülkesine kıyasla daha düşük seviyelerdedir. Oysa hamsi, sardalya, uskumru gibi uygun fiyatlı ve kolay ulaşılabilir balık türleri, sofralarımıza sık sık misafir edilebilecek kadar değerlidir.

Su ürünlerinin düzenli tüketimi yalnızca bireysel sağlık için değil, toplumsal sağlık için de büyük önem taşır. Özellikle çocukluk çağından itibaren balık tüketimini teşvik etmek, gelecekte daha sağlıklı nesillerin yetişmesine katkı sağlar. Ayrıca su ürünleri kırmızı et ve işlenmiş gıdalara sağlıklı bir

alternatif oluşturarak obezite ve diyabet gibi çağın hastalıklarıyla mücadelede güçlü bir destek sunar.



Sonuç olarak, su ürünleri yalnızca bir besin değil, doğal bir ilaçtır. Sağlığımız için haftada birkaç kez balığa sofralarımızda yer açmak, uzun vadede en değerli yatırımımız olacaktır. Unutmayalım: Balık tüketmek, sağlığı tüketmek değil; sağlığı kazanmak demektir. (4)

KAYNAKLAR

- 1- Mozaffarian, D., & Rimm, E. B. (2006). Fish intake, contaminants, and human health: Evaluating the risks and the benefits. JAMA, 296(15), 1885–1899.
- 2- Raatz, S. K., Silverstein, J. T., Jahns, L., & Picklo, M. J. (2013). Issues of fish consumption for cardiovascular disease risk reduction. Nutrients, 5(4), 1081–1097.
- 3- World Health Organization. (2021). Healthy diet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>
- 4- Özden, Ö., & Erkan, N. (2011). A preliminary study of amino acids and mineral profiles of important and estimable 21 seafood species. British Food Journal, 113(4), 457–469.

