

## منها الفو... لأطعمة ومشروب عليك تجنب تناولها مع السمك



يوجد شبه إجماع على أن الأسماك هي الشكل الأكثر صحة للبروتينات الخالية من الدهون وأحماض أوميغا-3 الدهنية، التي تساعد في تعزيز الصحة العامة والمناعة، ولكن الطريقة التي يتم بها تناول السمك ربما تؤدي إلى الفشل في حصد الفوائد بشكل كامل أو جزئي. ففي حين أن تناول الأسماك يكون مفيدًا للصحة، إلا أن دمجها مع بعض الأطعمة يمكن أن يعمل بشكل سلبي وربما يؤدي إلى أمراض الجهاز الهضمي. بحسب ما نشرته صحيفة India of Times، فيما يلي 7 أطعمة شائعة يجب تجنب تناولها مع الأسماك بأي ثمن:

### 1. منتجات الألبان

يؤدي تناول الحليب أو اللبن الرائب أو منتجات الألبان الأخرى مع الأسماك إلى الشعور بعدم الراحة في الجهاز الهضمي، والانتفاخ وآلام في المعدة، بل يؤدي إلى التهابات الجلد والحساسية. يمكن أن يؤدي الجمع بين منتجات الألبان والأسماك إلى اضطراب تدفق الجهاز الهضمي بسبب محتواها العالي من البروتين والمركبات التي يمكن أن تؤثر على عملية الهضم.

### 2. الحمضيات

يوصى في بعض الأحيان بعدم الجمع بين الأسماك والحمضيات، حيث يجد البعض الآخر أن الحمض الموجود في

الحمضيات يمكن أن يتفاعل مع البروتينات الموجودة في الأسماك، مما يؤدي إلى طعم أو ملمس كريه. لكنها تبقى توصية غير ملزمة لأنها مسألة تفضيل شخصي.

### 3. الأطعمة المصنعة والمقلية

قد يؤدي إقران الأسماك بالأطعمة المصنعة أو المقلية بشكل كبير إلى تقويض الفوائد الصحية للأسماك. يمكن أن تكون المستويات العالية من الدهون المشبعة والمتحولة في الأطعمة المقلية ضارة بصحة القلب والأوعية الدموية.

### 4. الأطعمة النشوية

يُنصح بتجنب الجمع بين الأسماك والأطباق الثقيلة أو النشوية، مثل البطاطس أو المعكرونة، لأن زيادة تناول السعرات الحرارية والكربوهيدرات يمكن أن يجعل الجهاز الهضمي بطيئاً.

### 5. الأطعمة الحارة

يمكن للأطعمة الحارة أن تطغى على النكهة الرقيقة للأسماك بالنسبة للبعض. وبصرف النظر، فإن تناول الأطعمة الغنية بالتوابل مع الأسماك يمكن أن يسبب عدم الراحة في الجهاز الهضمي والانتفاخ.

### 6. الفول والبقوليات

إن الفاصوليا والبقوليات والأسماك عناصر غذائية غنية بالبروتين، ويمكن أن يؤدي الجمع بينها في نفس الوجبة إلى المعاناة من الغازات والانتفاخ.

### 7. القهوة

يُعتقد أن تناول القهوة مع السمك يمنع الجسم من امتصاص الزئبق الموجود في الأسماك، مما يقلل من القيمة الغذائية لوجبة الأسماك.