



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

[Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi](http://www.lezzetler.com)

BALIK HAKKINDAKİ YANLIŞLAR

İstanbul Büyükşehir Belediyesi

Balıkla yoğurt bir arada tüketilir mi?

Halkımız arasında balıkla birlikte yoğurt (veya diğer süt ürünleri) tüketilmesi halinde zehirlenme olacağı yönünde kanaat bulunmakta olup; bu tamamen yanlıştır. Diğer ülkelerde böyle bir düşünce bulunmamakta, hatta süt ürünü içeren soslarla hazırlanmış deniz ürünleri satılmakta ve tüketilmektedir. Burada önemli olan, her iki ürünün de taze olmasıdır. Ürünlerden birinin bayat olması halinde sağlığı tehdit edecek sonuçlar ortaya çıkabilir. Ancak, bu tehdit sadece balık için değil; bayat olarak tüketilen et, tavuk, yoğurt, süt için de geçerlidir.

Konserve balık zararlı mı?

Konserve işleminde, pişmiş balıklar sos veya sıvı yağ ile kutulandıktan sonra yüksek sıcaklıkta sterilize edilmektedir. Yüksek sıcaklıkta işlem yapılması ve dış ortam ile temasın kesilmiş olması sayesinde soğutma gerekmeden uzun süre muhafaza edilmeli ve bakteriler yönünden güvenli bir hale gelmektedir. Konserve ürünlerin bir kısmında katkı maddesi kullanılmamakta; kimisinde de sağlığa zararlı olmayan organik kökenli katkı maddeleri kullanılmaktadır.

Dondurulmuş balıklar zararlı mı?

Mikro organizmaların çoğu düşük ısıda faaliyet gösteremediği ve enzimlerin etkisi de yavaşladığından, ideal şartlarda dondurulmuş gıdalar uzun süre sağlıklı bir şekilde muhafaza edilebilmektedir. Piyasada satılan donmuş balıklar ileri ve güvenli bir teknolojiyle dondurulmaktadır.

Dondurulmuş balık hazırlayan işletmelere en taze ve temiz halde getirilen balıklar derhal dondurularak tüketiciye sunulmakta, böylece balıkçıdan alınan balıktan bile daha kaliteli bir şekilde sofraya gelmektedir. Dondurulmuş su ürünlerinde herhangi bir katkı maddesi kullanılmamaktadır.

Lakerda, çiroz, marinat gibi ürünler çiğ ve zararlı mı?

Lakerda, çiroz, marinat hazırlanırken herhangi bir pişirme işlemi yapılmamaktadır. Ancak bu ürünler pastırma veya turşuda olduğu gibi tuzlanarak, salamurada bekletilerek veya kurutulmuş tüketime hazır hale getirilmektedir. Bilinen markalar tarafından hijyenik koşullarda üretilen bu gibi hazır gıdalar sağlık açısından riskli değildir.

Balık yemek hamileler için sorun yaratır mı?

Fetus gelişimi açısından önemli besin maddeleri içerdiğinden hamilelikte balık tüketilmesi önem taşımaktadır. Balıklar ideal oranda içerdikleri esansiyel amino asitler, doymamış yağ asitleri, vitamin ve mineraller sayesinde bebeğin gelişimi açısından elzem olan gıdalararasındadır.

Uzun ömürlü balıklar (ton balığı, kılıç) yıllarca tükettikleri diğer balıklardan ağır metal gibi insan sağlığı için zararlı olan maddeleri alarak bünyelerinde biriktirebilme riski taşımaktadırlar. Bu nedenle hamile ve emzikli bayanlar için ton ve kılıç balıklarının ayda bir kereden fazla; bunun dışındaki kişiler için de haftada 1 kereden çok tüketimi ağır metal içerme riskinden dolayı önerilmemektedir. Ancak balık tüketiminin bebek gelişimi için büyük faydaları olduğu da unutulmamalı, hamsi, sardalye, mezgit, çinekop, dil, pisi, tekir, barbunya, çipura, levrek, alabalık vb. gibi balıkların hamileler tarafından tüketilmesi önerilmektedir.

Hamile ve emzिकliler tarafından balığın çiğ olarak (sushi gibi), konservelerin ise çok fazla miktarda tüketilmemesi gereklidir. Bunun dışında bayat balık tüketmedikçe bir sorun yoktur.

Ahtapotun yumuşatılması için dövme işlemi canlıyken mi yapılmalı?

Ahtapotun yumuşatılması için pişirilmeden önce dövme yoğurma işlemleri yapılması gereklidir. Ancak bunun canlı iken yapılmasına gerek yoktur.



Fotoğraf "ferahnur" tarafından gönderildi. 03.03.2021