



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

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

BALIKLAR

Balık en önemli yiyeceklerimizden biridir. Hem besin değeri çok yüksektir hem de sindirimi kolaydır. Bu nedenle yağlı olmaması ve tavada kızartılmaması şartıyla hastalara da verilebilir. Ayrıca çok çeşitli olması, çabuk üremesi ve genelde etten ucuz satılması nedeniyle uygun bir yiyecektir.

BALIKTAKİ PROTEİN

Balık, beslenmede büyük önemi olan protein açısından zengin bir besindir. Ortalama olarak 100 gr'lık yağlı bir balık eti 22 gr, yağsız ise 10 gr protein içerir. İnsan organizması bu proteinin % 93'ünden yararlanmaktadır. Diğer etlerin proteinlerinden yararlanma yüzdesi ise çok düşüktür.

BALIK YAĞININ BESİN DEĞERİ

100 gr'lık yağlı balıkta ise 1 gr yağ bulunur. Balık yağlarının besleme gücü diğer etlerden daha üstündür, insan organizması balıktaki yağın % 95'inden yararlanmaktadır. Öte etlerin yağlarından yararlanma yüzdesi ise % 90'in altındadır.

MADENSEL TUZLAR

Balıkta karbonhidrat miktarı azdır, buna karşılık birçok madensel tuz içerir. Deniz balıklarındaki fosfor, kalsiyum, klor, flüor ve iyot; tatlı su balıktonndaki potasyum fosfat miktarları hemen hemen hiçbir besin maddesinde bulunmayacak kadar fazladır. Balık, başta A, B, P vitamini olmak üzere vitamince de çok kuvvetli bir besin maddesidir.

BALIKTAKİ KALORİ

Deniz balıklarının besin değeri tatlı su balıklarından daha yüksektir. Balık, kalori açısından da üstün bir besin maddesidir. Cinsine göre 100 gr taze balıktan 70-170 kalori elde edilebilir. (Yı-lanbalığının 100 gr'ında 230 kalori vardır. Balık eti hemen hemen hiç şeker içermediğinden diyabet hastaları bol bol balık yiyebilirler. Balığın kolay sindirilebilen bir besin maddesi olduğunu yukarıda söylemiştik. Bu nedenle mide hastaları ve nekahat devrinde olanlar çekinmeden balık yiyebilirler. Yağlı balıkların sindirimi daha güçtür. Bunun için ton, som, palamut, kefal, uskumru, yılanbalığı diğer balıklardan daha güç sindirilir. Bunların sindirim süresi 3-4 saattir. Dil-balığı, alabalık, mercan, kırlangıç, pisibalığı, çinakop gibi yağsız balıkların sindirim süresi ise 2-3 saat kadardır. Taze balık ne kadar kuvvetli, doyurucu bir besinse bayatlamış balık da o derece tehlikelidir. Buzhaneye konmayan, buzlar içinde tutulmayan, suda iki günden fazla bekletilen balık bayatlar. Bayat balık insanı zehirler. Bunun için balık alırken yalnız diriliğine değil, tazeliğine de dikkat etmek gerekir.