

ماهی شیر

ماهی شیر از جمله ماهی های محبوب و مرغوب جنوب ایران بشمار می رود که در حوضه خلیج فارس و دریای عمان زیست می کنند. این ماهی گوشت بسیار لذیذی دارد و دارای اسکلت استخوانی است. از نظر شکل و ظاهر شبیه ماهی قباد هست ولی کمی از ماهی قباد بزرگتر می باشد.

ماهی شیر بدنی کشیده با طرح راه راه دارد و به رنگ آبی نفتی است. سائز ماهی شیر تا یک متر و گاهی نیز به یک و نیم متر میرسد.

وزن این ماهی اغلب بین ۵ تا ۵۵ کیلوگرم ی باشد. ماهی شیر از رده تن ماهیان می باشد و خوراک این ماهی از ماهی های کوچکتر و آبزیان پالنگتونی تشکیل می شود.

این ماهی را می توان اغلب در آب های کم عمق و در طول شیب های ساحلی یافت. هرچقدر ماهی شیر بزرگتر باشد گوشت آن سفت تر و خوشخوارتر است. البته به دلیل بزرگ بودن ماهی به صورت فیله های تکه شده به فروش میرسد.



ارزش غذایی

ماهی شیر منبع غنی از اسیدهای چرب امگا ۳، B12، پروتئین و سلنیوم می باشد. اسیدهای چرب امگا ۳ کمک می کنند تا بدن حمایت بهتری در ساختار و عملکرد سلول ها از خود نشان دهد و همچنین به دلیل توانایی این اسیدهای چرب در کاهش خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی در بهبود عملکرد قلب نیز موثر واقع شده است. ویتامین B موجود در این ماهی از متابولیسم بدن شما برای تبدیل غذا به انرژی حمایت می کند. همچنین این ویتامین در رشد مو نیز نقشی اساسی ایفا می کند.

مصرف ماهی شیر دو تا سه بار در هفته در برنامه غذایی مادران باردار و شیرده می تواند اثرات مثبتی در رشد جسمی و ذهنی جنین و نوزاد داشته باشد از جمله افزایش هوش، تقویت حافظه و وزن گیری مناسب جنین. مصرف ماهی ها و آبزیان می تواند نیاز انسان را به ید تامین کرده و از بروز عوارض ناشی از کمبود ید مانند خشکی بیش از حد پوست، ریزش مو و احساس خستگی و ضعف پیش گیری نماید. ماهی شیر از منابع خوب فسفر نیز محسوب می شود. فسفر ماده ای است که به همراه کلسیم در سلامت و استحکام استخوان ها تاثیر مهمی دارد.

طبع غذایی

از نظر متخصصان طب سنتی این ماهی طبع سردی دارند و در هنگام خوردن حتی الامکان همراه با نوشیدنی و غذاهای سرد مزاج مصرف نشود.

روش های طبخ

این ماهی به دلیل گوشت فراوان و ضایعات کمی که دارد، می توان به صورت سرخ شده و یا کبابی به همراه لیموی تازه و قیله ماهی بهترین روش های پخت به حساب می آیند.