

ارزش غذایی کنسرو ماهی تن

یکی از غذاهای دریایی بسیار مفید که کالری بسیار کمی دارد و در جدول ارزش غذایی در سطوح بالا قرار می گیرد ماهی است، که برای بهره مندی از ارزشهای آن از کنسرو ماهی نیز می توان استفاده کرد . ماهی سرشار از امگا ۳، پروتئین و ویتامین D می باشد و به راحتی با مصرف تن ماهی و گنجاندن آن در رژیم غذایی روزمره می توان کمبود این نوع ویتامین ها را در بدن جبران کرد. همانطور که می دانید امگا ۳ به طور طبیعی در بدن تولید نمی شود و به عنوان یک اسید چرب ضروری باید مصرف شود و بر اساس توصیه متخصصین تغذیه مصرف ۲ بار در هفته می تواند نیاز بدن را برطرف کند.

ارزش غذایی ۱۰۰ گرم تن ماهی کنسرو شده در روغن	
اطلاعات تغذیه ای	مقدار
پروتئین	۲۸.۲ گرم
امگا ۳	۱۰۲.۲ میلیگرم: DHA ۲۸.۲ میلیگرم: EPA
ویتامین B-12	۲.۱۱ میکروگرم
ویتامین D	۶.۶۹ میکروگرم
کلسیم	۱۳ میلیگرم
آهن	۱.۴۱ میلیگرم
سلنیوم	۲۱.۵ میلیگرم
فسفر	۳۱۰.۲ میلیگرم
پتاسیم	۲۰۷.۹ میلیگرم
چربی کل	۸.۱ گرم
چربی اشباع شده	۱.۴۱ گرم
کلسترول	۱۷.۶ میلیگرم
سدیم	۴۱۵.۹ میلیگرم
کالری	۱۹۷.۴
کربوهیدرات کل	۰ گرم

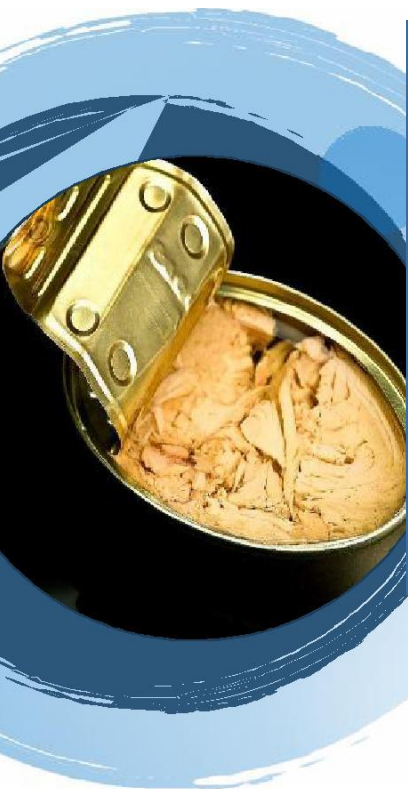
Source: <https://fdc.nal.usda.gov/fdc-app.html#/query=tuna>

واحد بهبود کیفیت، فرآوری و

توسعه بازار آبزیان

مدیریت شیلات و امور آبزیان

سازمان جهاد کشاورزی استان فارس



ماهی تن گوشت صورتی یا قرمز تیره دارد. علت قرمزی گوشت آن، میزان زیاد میوگلوبین (پروتئین محتوی آهن قرمز در عضله)، در بافت‌های ماهیچه است. گوشت سفت ماهی تون دارای پروتئین و ویتامین‌های بسیاری است. همچنین، این ماهی منبع خوبی برای مواد معدنی نظیر سلنیوم، منیزیم، پتاسیم و همچنین ویتامین‌های ب ۱، ب ۶ و ب ۳ می باشد. گوشت آن مانند گوشت انواع دیگر ماهی ها، سرشار از اسیدهای چرب ضروری مانند امگا ۳ است که مصرف آن ضایعات پوستی و التهابات را کاهش داده و سرعت بهبود در بیماران قلبی را بالا می برد.

خواص ماهی تن:

غنی از پروتئین

کمک به کاهش وزن

بهبو سلامت تیروئید

افزایش عملکرد مغز

غنی از آنتی اکسیدان

کاهش التهاب



«تن» نام گروهی وسیع از ماهی‌هاست؛ در ایران از ۴ نوع ماهی تن برای تولید کنسرو استفاده می‌شود؛ گیدر (زردباله)، ماکرل و «هَوور» (مسقطی، خطی، بندری و معمولی)، زرده و اسبک (بادبان ماهی) به جز ماهی تن سایر ماهیانی که به برای تهیه کنسرو ماهی از آنها استفاده می شوند عبارتند از: ماهی سارم، ماهی ساردین، ماهی کیلکا و انواع مختلف دیگر ماهیان .
کنسرو ماهی یکی از فرآورده های مهم غذایی به شمار می رود، این محصول دارای ارزش غذایی بالا ، منبعی غنی از پروتئین و امگا 3 و طعمی بسیار خوشمزه می باشد .



TUNA IN TOMATO SAUCE



TUNA IN OIL



TUNA MEXICAN SALAD



SARDINE IN OIL



TUNA SOLID IN BRINE



TUNA IN MAYONNAISE



TUNA FILLET IN OLIVE OIL



TUNA CHUNK IN SOYA OIL



PET FOOD IN JELLY



SARDINE IN BRINE



PET FOOD IN JELLY



TUNA IN YELLOW CURRY



SARDINE IN TOMATO SAUCE