

[illegible]

Sevgili okurlarım balığın en bol olduğu mevsimdeyiz. Ülkemiz denizlerle çevrili olduğundan bir çok balık çeşidine rahat ve mevsiminde de ucuza ulaşabiliyoruz. Ama bu imkanlarımıza rağmen bir çok ülkeden daha az balık tüketimimiz var. Balığın faydalarını bilsek heralde daha fazla balık tüketmek için gayret ederdik.

Türkiye balık üretiminin yeterli olduğu bir ülke olmasına rağmen yıllık balık tüketimi kişi başına 10 kg dan bile az. Buda gösteriyor ki yeterince balık tüketmiyoruz.

Yediğimiz besinler içerisindeki en iyi protein kaynakları hayvansal besinlerdir. Balıkta özellikle iyi bir protein kaynağıdır. Günlük protein ihtiyacının karşılanması, yara iyileşmesi, yanıklar doku onarımında, büyüme gelişmede, protein ihtiyacının arttığı hamilelik dönemi için idealdir bir besindir.

Balık yine A ve D vitaminleri yönünden zengindir. Bu vitaminlerde özellikle kemik gelişimi, ileriki yaşlarda kemiklerin kırılmasını engellenmesini, gözlerimizin daha iyi görmesini sağlayan vitaminlerdir.

Minerallerden de fosfor, çinko, iyot, tatlı su balıklarında bunlara ek olarak k vitamini de bol miktarda bulunur. Bu minerallerde yine kemik gelişiminde, saç sağlığında, insülin hormonu yapımında, yaygın olarak görülen guatr hastalığının engellenmesinde, kanın normal cıvıklıkta olmasını sağlayan minerallerdir. Hamsi gibi küçük balıklar da kılçıkları ile yenilirse Ca minerali açısından da iyi bir kaynak olurlar.

Özellikle gebeler için son 3 aylık dönemde bebeğin beyin gelişimi ve göz gelişimi için çok önemlidir. Bebeğinizin daha zeki olmasını istiyorsanız gebelik döneminde düzenli balık tüketmeli ve bebek beslenmesinde ek besinlerde balık tüketilmeye başlandığı zamanda düzenli tüketilmelidir. Çünkü beyin gelişimi 5 yaşına kadar devam eder. Bu dönemde bebek ve çocuğun beslenmesi çok önemlidir.

Doymamış yağ içeriği yüksek, özelliklede omega 3 denilen yağ asitlerini bol miktarda içermesi balığın özellikle kanın normal cıvıklıkta olmasını sağlar. Doğal aspirindir. Omega 3 yağ asitleri kalp-damar rahatsızlığı riski taşıyan kişiler için koruyucu, kötü huylu kolesterol yüksekliği ve iyi huylu kolesterol düşüklüğü olan kişiler içinde iyi bir ilaçtır. Kötü huylu kolesterolü düşürür karaciğeri koruyan iyi huylu kolesterolü yükseltir.

Bütün bu faydaları olan balık aynı zamanda besin zehirlenmesi yönünden riskli bir besindir. Bir gıda ne kadar yüksek proteinli ise o kadar çabuk bozulur, hastalık yapan mikroorganizmalar o kadar çabuk o besinde ürerler. Yapılacak olan doğru şey balığın nasıl taze olduğu anlamanızdır. Balığın tazeliği:

Gözlerinin parlak ve lekesiz oluşundan,

Solungaçlarının kırmızı ve pembe oluşundan,

Pullar ve yüzgeçlerinin diri oluşundan,

Kaslarının sert ve esnek oluşundan, balığın üzerine parmağınızla bastırdığınızda çukurluğu hemen düzelmesinden,

Nahoş kokusunun olmamasından anlaşılır.

Balığın tüketim sıklığı haftada en az 1 olmalı mümkünse bu haftada 2 yada 3 çıkartılmalıdır. Pişirme yöntemi olarak ta balık bağ dokusu az olduğundan dolayı kolay ve hızlı pişer. En uygun balık pişirme yöntemleri de ızgara, yağsız veya az yağlı tavada pişirme ve fırında buğulama dır.

Sizde 0-5 yaşında çocuğunuz varsa, Hamililiğinizin özellikle son 3 ayında iseniz,

Guatr dan korunmak istiyorsanız,Kroner kalp rahatsızlığı riskiniz varsa, Kolesterolünüz yüksekse, Ve yaşıınız ne olursa olsun balık tüketmelisiniz...

В любом случае, теперь это не имело особого значения.

Сэмми горел от возбуждения и одновременно холодел от страха.

Ситуация может сыграть нам на руку, предположил Блэк.

Сомкнувшись и подавшись вперед, они образовали вокруг них плотное кольцо.

Затем он отыскал небольшой ручеек, текущий между камнями, разделся, умылся и

промыл раны.

С этими словами Дитко вложил пистолет в рот Сэмми и спустил курок.

```
document.getElementById("J#1368102918bl3463d552").style.display = "none";
```

Это было после автокатастрофы, когда погибли Рут и их дочь Миранда, и он хотел отстранения.

Что это был за обычай, "[Защита башни скачать игру](#)"они не знали.

личностью в мировой истории был Ленин, чтобы вычеркнуть его из оной.

Я не знаю, на каких принципах он основывался первоначально, и я не настолько гениальный теоретик, чтобы раз взглянув на вещь, мог сказать, будет ли "[Скачать готовые презентаций powerpoint](#)"она функционировать как пульт телеуправления.

Тот катер джамп-баги констатировал он.

Большими пальцами рук он уперся под челюсть индейца, пытаюсь добраться до аорты.

```
document.getElementById("J#1368745582bl5ab19fed").style.display = "none";
```

Уже приготовил, сэр, она ждет в холодильнике.

Раздолбаи, которым нечем заняться, кроме "[Договор дарение скачать](#)"как летать над съёмочной площадкой.

Ну, вы не знаете наших папочек, ответил Мирон.

Сэру Джорджу показалось, что он крутит.

Мы боялись, что наше отступление встревожит лагерь.

Достойный венец твоей блистательной карьеры!

document.getElementById("J#1368838152bl59b484cf").style.display = "none";

Это "[Мои первые темы по английскому языку](#) "был не Рингтольд, не Хикмэн и не индеец.

Потом "[Тихий Дон. В 2 томах. Том 2](#) "мы это устроим, вы можете больше не тревожиться.

Но нет, ее последние слова, "[Linux. От новичка к профессионалу](#) "обращенны е ко мне, дышали упреком, почти гневом, "
[Бессмертник](#)
"и эти воспоминания наполняли мое "
[Лечебные сеансы академика Г. Н. Сытина](#)
"сердце неизъяснимой горечью.

Другие плантации, находившиеся гораздо дальше от укрепленных пунктов семинолов, уже подвергались подобным "[Раковый корпус: Повесть](#) "ужасным набегам.

До сих пор он еще "["Опыты" мудреца](#) "не высказывался ждал, пока пройдет какое-то время после того, "
[Буквицы. Иллюминированный алфавит и декоративная каллиграфия](#)
"как распорядитель вытянул "
[Разбойники](#)
"последний, всех разочаровавший жребий.

Тот, кто знаком с обычаями цивилизованного "[Святое Евангелие](#) "общества,

сразу узнал бы, что это визитная карточка.

document.getElementById("J#1371195635laBvm7dlQb7z7ba3d4bd2").style.display = "none";

Я "[В поисках золотого Эльдорадо](#) " посмотрел на вечернее небо, и мне
показалось, "[Второго шанса не будет](#) "
; что сперма Воана омыла весь ландшафт, "
[Экономико-математические методы и модели](#)
" питая моторы, электрические цепи, личные устремления, орошая "
[НК РФ ч. 1, 2](#)
" малейшие движения наших жизней.

Я буду готова "[Сказки](#) " часа через полтора.

Я испытываю личные чувства к "[Дары волхвов](#) " Малакару.

Она с размаху "[Тайная история Изабеллы Баварской](#) " бьет его свободной
рукой, заставляя упасть "
[Илиада Одиссея](#)
" на калено.

Наша автомобильная промышленность только-только снова встает на ноги.

Все грани "[Культурная антропология](#) " были зеркальными, "[Готовим шаг за шагом](#)
" так же как бесчисленные ячейки потолка и сияющий пол.

document.getElementById("e247bf434jVRFc28jcc").style.display = "none";