

Balıq və balıq məhsullarının insan orqanizmində törətdiyi fəsadlar



Balıq və balıq məhsullarının
insan orqanizmində törətdiyi fəsadlar

AQTI
AZƏRBAYCAN QIDA TƏHLÜKƏSİZLİYİ İNSTITUTU

**TƏHLÜKƏSİZ QIDA İLƏ
SAĞLAM GƏLƏCƏYƏ**

Balıq və balıq məhsulları yüksək qida dəyərliliyinə görə digər ət növlərindən fərqlənir. Balıq ətinin tərkibində zülallar, yüngül həzm olunan yağlar, B qrup vitaminləri, az miqdarda C vitamini və faydalı bir çox mineral maddələr (fosfor, kalsium, kalium, dəmir, yod, sink və s.) mövcuddur. Balıq yağı A və D vitaminləri, Omega-3 və Omega-6 ilə olduqca zəngindir. Xüsusilə də orqanizmin A vitamini ilə təmin olunmasında təbii mənbədir. Qeyd edək ki, okean balıqlarından əldə edilmiş yağlar daha yüksək bioloji dəyərə malikdir. Balıq kürüsü də faydalı qida məhsulu hesab olunur. Tərkibindəki vitamin və mineralların immun sistemin güclənməsində rolu böyükdür.

Belə bir fikir var ki, qış mövsümündə balıqla qidalanmaq daha faydalıdır. Əslində mütəxəssislərin fikrincə, balığın hansı mövsümdə istehlakının fərqi yoxdur. Əsas odur ki, saxlanma şəraitinə düzgün əməl edilsin. Xatırladaq ki, Ümumdünya Səhiyyə Təşkilatı bütün mövsümlərdə həftədə 3 dəfə balıq yeyilməsini tövsiyə edir.

Balıq alarkən diqqətli olmaq lazımdır. Sanitariya-gigiyenik tələblərə cavab verməyən şəraitdə balıq və balıq məhsullarının satışı insan orqanizmi üçün ciddi fəsadlar yarada bilər. Növündən asılı olmayaraq balıq, həmçinin balıq konservləri alarkən saxlanma şəraitinə və temperaturuna diqqət yetirilməlidir. Konservləşdirilmiş məhsulun metal qabında əzik, batıq, pas, həmçinin alt və ya üst qapaqda şişmə (bombaj) müşahidə olunursa, istehlakı tövsiyə edilmir. Qablaşdırılmış balıq məhsulu alarkən onların istehsal

və son istifadə tarixini, eyni zamanda etiketin üzərində istehsalçının adı və ünvanı, əmtəə nişanı, qida dəyəri, saxlanma müddəti və s. məlumatları diqqətlə nəzərdən keçirmək lazımdır.

Saxlanma temperaturuna və gigiyenik tələblərə riayət edilmədikdə balıq və balıq məhsulları yoluxucu mikroorqanizmlərin və zəhərlənmələrin mənbəyi ola bilər. Həmçinin balıq bir çox parazit törədicilərinin daşıyıcısıdır. Çiy və ya kifayət qədər emal edilməmiş balıq və balıq məhsullarını istifadə etdikdə orqanizm parazit qurdların sürfələri ilə yoluxur. Qeyd edək ki, balıq ətinə müxtəlif xəstəliklərə səbəb ola biləcək 20 parazit növü (yastı, lentvari və yumru qurdlar) vardır. Bu parazitlər həm insan üçün təhlükəlidir, həm də balığın fiziki-kimyəvi xassələrini dəyişir. Bunların arasında yastı qurdlar orqanizm üçün daha ciddi təhlükə mənbəyi sayılır. Yastı qurdlar qaraciyər və öd yollarında parazitlik edir. Lentvari qurdlar isə bağırsaqda inkişaf edir. Ürəkbulanması, başgicəllənməsi, zəiflik və qanazlığı kimi hallara səbəb olur.

Balığın səbəb ola biləcəyi təhlükələrdən qorunmaq üçün emalı zamanı müəyyən texnoloji qaydalara ciddi əməl olunmalıdır. Belə ki, balıqdan yemək hazırlayarkən dad və faydalı keyfiyyətlərini qorumaq üçün düzgün bişirilməsi şərtidir. Balıq 20 dəqiqə qaynadılmalı və ya qızardılmalıdır. Unutmayın ki, çiy və ya kifayət qədər bişməmiş balıq əti ilə parazitlərin səbəb ola biləcəyi bir çox xəstəliklər yaranır. Parazitlər aşağı temperaturda da yaşama qabiliyyətinə malik olduğundan dondurulmuş balıqdan belə yoluxma baş verə bilər. Parazitlərlə yoluxmuş balığı yalnız qaynatdıqdan sonra və ya müvafiq baytarlıq-sanitariya ekspertizasının rəyi olduğu təqdirdə pişik, it və ya zooparkdakı vəhşi heyvanlara qida məhsulu kimi vermək olar. Duza qoyularkən də texniki tələblərə əməl olunması vacibdir.

Xüsusilə qeyd etmək lazımdır ki, balıq təmizləndikdən sonra istifadə olunan alətlər (taxta, bıçaq və s.) və əllər sabunlu su ilə təmiz yuyulmalıdır. Balıq və digər ərzaq məhsullarında istifadə olunan taxta və alətlər müxtəlif olmalıdır.

Parazitar xəstəliklər balıq əmtəə təsərrüfatına ciddi zərər vurur. Belə ki, xəstəlik törədicilərinə yoluxan balıqlar inkişafdan qalır, ətinin keyfiyyəti aşağı düşür, həmçinin bəzi hallarda kütləvi qırılır. Bu baxımdan Azərbaycanın müxtəlif bölgələrində yaradılmış balıqçılıq təsərrüfatlarında parazitoloji vəziyyəti müəyyən etmək, xəstəliklərin törənmə səbəblərini bilmək və vaxtında səmərəli mübarizə tədbirlərini həyata keçirmək olduqca vacibdir. Əhalinin keyfiyyətli və təhlükəsiz balıq və balıq məhsulları ilə təmin edilməsi məqsədilə həyata keçirilən tədbirlər çərçivəsində Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi İnstitutunun tabeliyində fəaliyyət göstərən müvafiq laboratoriyada bütün balıq növlərinə məxsus təhlükəsizlik göstəricilərinin təyini üzrə aparılan müayinələri də xüsusi qeyd etmək olar. Belə ki, laborator sınaq müayinələri nəticəsində məhsulun istifadəyə tam

uyğunluğu və qida məhsullarının təhlükəsizliyi baxımından yararlılığını müəyyən etmək mümkündür.

Məqalə Azərbaycan Qida Təhlükəsizliyi İnstitutunun Analitik Ekspertiza Mərkəzinin Milli Referens Laboratoriyasının Bioloji müayinələr bölməsinin parazitoloqu Rəna Əkbərova tərəfindən hazırlanmışdır.