

# QUALITÉ NUTRITIONNELLE DES POISSONS

## القيم الغذائية للحوت

الدهون  
Matière  
grasse

فيتامينات  
Vitamines



الزلايات  
Protéines

المغذيات  
الدقيقة  
Oligo-  
éléments

## العناصر الغذائية

### تعريف العناصر الغذائية

هي المركبات التي لا يستطيع جسم الإنسان تصنيعها بشكلٍ كامل، أو يُصنَّعها بكمياتٍ غير كافية

الحفاظ على تناول المستويات المطلوبة من هذه العناصر يقلل من خطر إصابة الانسان ويحمي من العديد من الأمراض، كما أنها تعزز النمو وتمد بالصحة الجيدة.



## البروتين Les protéines

Riches en azotes et se composent d'acides aminés

Il existe environ 20 acide aminés

Les protéines sont essentielles pour les muscles, les os et pour d'autres tissus du corps humain

هي مواد تحتوي على النيتروجين وتتكون أساساً من الأحماض الأمينية، يوجد حوالي 20 نوعاً من الأحماض الأمينية

تعتبر المكون الهيكلي الرئيسي للعضلات والأنسجة الأخرى في الجسم وتتلخص أهم فوائدها في الآتي:



تحسين كثافة العظام

Améliorent la  
qualité des os



مهم لصحة القلب

Améliorent performance  
du coeur



يحفز بناء العضلات

Renforcent les  
muscles



استقرار مستويات

السكر في الدم

Stabilisation de la  
glycémie

## البروتين Les protéines

مصادر البروتين:

✓ **البروتين الحيوانية:** تشمل هذه المجموعة كلاً من السمك، والبيض، واللحوم الحمراء، والدواجن مثل: الدجاج، والديك الرومي، والسمان، بالإضافة إلى منتجات الألبان، مثل: الجبن، والحليب.

✓ **Les protéines animales: Poissons, œufs, viandes rouges et blanches, produits laitiers**



• البروتين النباتي:

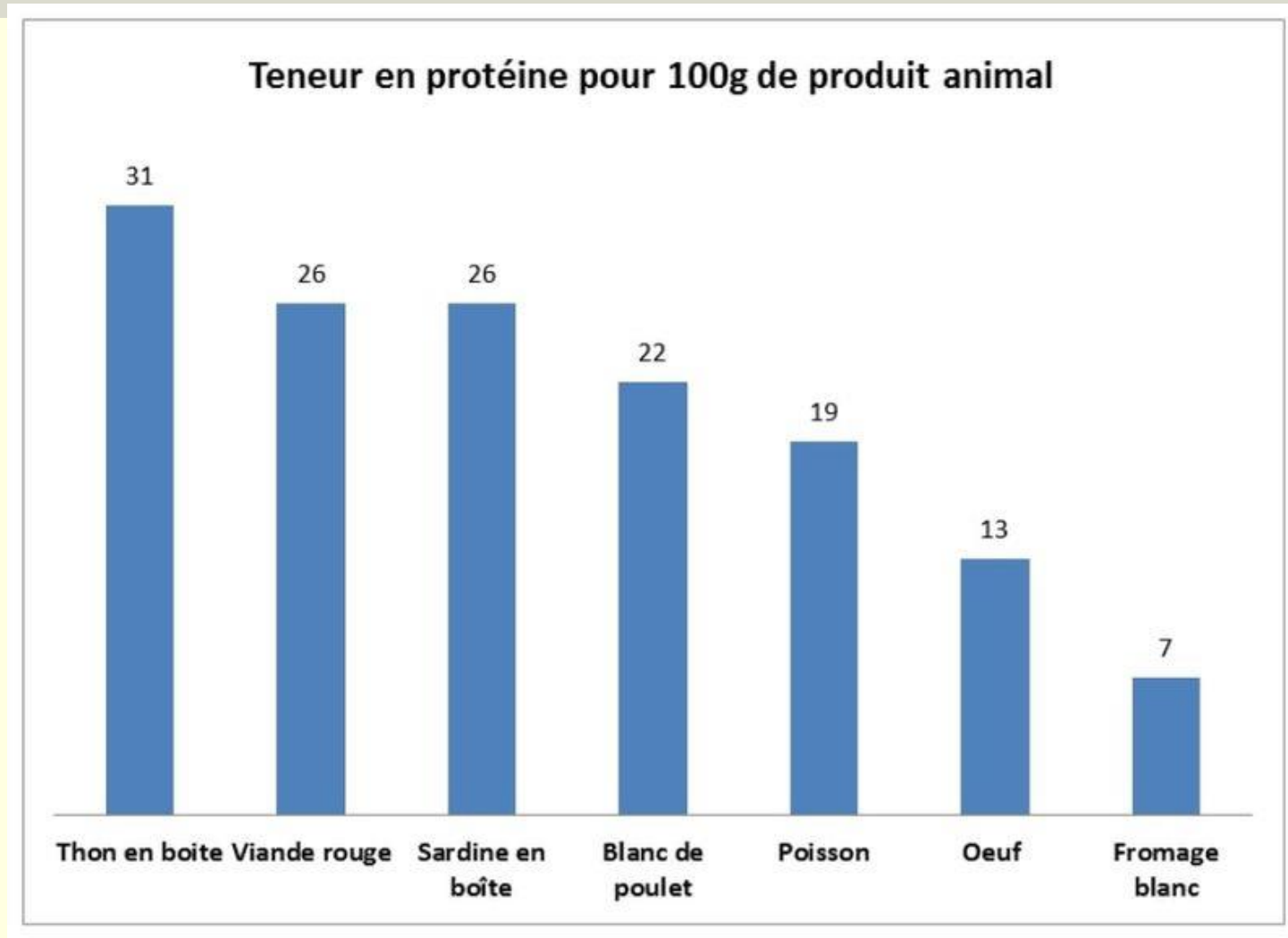
• البقوليات, المكسرات, الحبوب

• **Protéines végétales:**

• Légumineuses

• Fruits secs

## المغذيات الكبرى



## المغذيات الكبرى

Les glucides السكريات

Sources d'énergie fondamentale

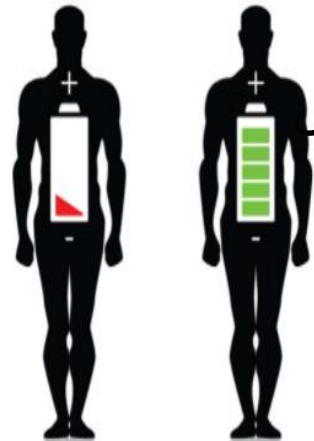
أهم مصدر طاقة للجسم وتقسم اعتمادا على تركيبها الكيميائي إلى:

الكربوهيدرات البسيطة مثل السكر الأبيض والسكريات الموجودة بشكل طبيعي في الفواكه والخضروات والحليب ومنتجات الألبان والسكريات المضافة أثناء تجهيز الأغذية وتكريرها.

Les glucides simples: sucres, œufs, fruits et légumes, produits laitiers

الكربوهيدرات المعقدة مثل خبز الحبوب الكاملة والخضروات النشوية مثل البطاطا والبقوليات، والأرز والمعكرونة.

Les glucides lents: Pâtes, riz, ...





## الدهون Les acides gras

تُعدُّ الدهون إحدى المغذيات الرئيسية التي يحتاجها الجسم للحصول على الطاقة، وامتصاص الفيتامينات، والمحافظة على صحة القلب، والدماغ.

Essentiels pour les l'énergie, l'absorption, et le préservation de la santé du cœur et du système nerveux.

نجد العديد من الدهون وبمختلف اصنافها في الأسماك. هي التي تعتبر من أثرى المنتجات الغذائية بالدهنيات.

إضافة إلى ذلك، تعتبر دهنيات الأسماك الأكثر نافعة لأنها تحفز المناعة وتنشط القدرات العضلية

**Les acides gras sont principalement retrouvés dans les poissons**

Celles-ci sont particulièrement connues pour renforcer le système immunitaire et les performances musculaires.



## Teneur en oméga 3

Teneurs en lipides totaux	Teneur en oméga 3 à longue chaîne (EPA et DHA)	Espèces de poissons <sup>(1)</sup>
Poissons gras (>2 %)	<b>Forte teneur</b> (3 g/100 g)	Saumon, Sardine, Maquereau, Hareng, Truite fumée
	<b>Teneur moyenne</b> (1,4 g/100 g)	Rouget, Anchois, Pilchard Bar ou Loup, Truite, Dorade, Turbot, Eperlan, Brochet, Flétan.
Poissons maigres (<2 %)	<b>Faible teneur</b> (0,3 g/100g)	Thon (conservé), Colin ou lieu noir, Cabillaud, Merlan, Sole, Julienne, Raie, Merlu, Baudroie ou Lotte, Carrelet ou Plie, Limande



## المغذيات الدقيقة

الفيتامينات Les vitamines

أنواع الفيتامينات  
vitamines

الفيتامينات الذائبة في الماء هي الفيتامينات التي تُمتَص في أنسجة الجسم المختلفة للاستفادة منها بشكل مباشر، ونظراً لعدم قدرة الجسم على تخزينها، فإنه يجب تناولها بانتظام

تشمل هذه المواد فيتامين B1، وفيتامين B2، وفيتامين B3، وفيتامين B6، وفيتامين B12، وفيتامين C.

Les vitamines solubles dans l'eau

Absorbée régulièrement par l'organisme car il ne peut pas les stocker.

On y retrouve: B1, B2, B6, B12, ...

**Les poissons et les produits de la pêches sont hautement riches en vitamines**

## المغذيات الدقيقة



### الفيتامينات

#### أنواع الفيتامينات

**الفيتامينات الذائبة في الدهون** تخزن الفيتامينات الذائبة في الدهون في أنسجة الجسم، وتبقى داخلها إلى حين الحاجة لها، لذلك فإنَّ استهلاك جرعاتٍ كبيرة منها على المدى الطويل، يُمكن أن يؤدي إلى ارتفاع نسبتها داخل الأنسجة، وبالتالي الإصابة بحالة فرط الفيتامين

تشمل هذه المواد فيتامين A، وفيتامين D، وفيتامين E،

وفيتامين K

Les vitamines solubles dans la graisse

Peuvent être stockées dans l'organismes, c'est pour cela qu'il ne faut pas en abuser.

Elles sont 4: A, D, E, K

**Présence excessive dans les poissons**

## المغذيات الدقيقة

### المعادن

تُعدُّ المعادن من المُغذيات المهمة التي يحتاجها الفرد للحفاظ على صحة الجسم، فهي ضروريّة لوظائف الجسم المختلفة، مثل: تكوين الإنزيمات، والهرمونات، ومساعدة العظام، والعضلات، والقلب، والدماغ على أداء وظائفها بشكلٍ سليم وتشتمل على الكالسيوم، لفلوريد، الحديد، المغنيزيوم، الفوسفور، البوتاسيوم، الصوديوم، السيلينيوم، و الزنك.

Les minéraux et les oligoéléments:

Nécessaires à toutes les fonctions de l'organismes et plus particulièrement aux métabolisme hormonal et enzymatiques  
Elle renforce les capacités mentales et cardiaques

**Calcium**

**Fer**

**Magnésium**

**Phosphore**

**Potassium**





**Les poissons sont très riches en minéraux et oligoéléments**



## القيمة الغذائية للأسماك

للأسماك قيمة غذائية عالية، وتمتاز بأنها مصدر للبروتين الحيواني عالي القيمة الغذائية الذي يعد من أسهل البروتينات الغذائية هضما، كما أنها تحتوي على عناصر معدنية متعددة كالفسفور واليود والكالسيوم والمغنيسيوم والكبريت.

تحتوي الأسماك على دهون تختلف نسبتها حسب نوع السمك وموسم الصيد، فالبعض يحتوي على نسب دهون منخفضة تراوح بين 5 إلى 2 في المائة، مثل سمك البلطي، الهامور والجمبري، والبعض يحتوي على نسب دهون مرتفعة قد تصل إلى 20% أو أكثر مثل سمك السردين والرنجة والبورّي والسلمون.

			
<b>THON</b>	<b>SAUMON</b>	<b>MAQUEREAU</b>	<b>SARDINE</b>
Protéines : 29,7 gr	Protéines : 20,8 gr	Protéines : 24 gr	Protéines : 20,4 gr
Lipides : 6,3 gr	Lipides : 10,7 gr	Lipides : 18 gr	Lipides : 9 gr
Kcal/100 gr : 175	Kcal/100 gr : 180	Kcal/100 gr : 258	Kcal/100 gr : 163

## Les poissons venimeux

- Existence d'espèces de poissons venimeux / toxiques pour l'Homme
- Il est important de les identifier pour éviter leur consommation
- Parmi ces espèces :
  - Poisson chirurgien zébré
  - Fugu (poisson ballon)
  - La vive
  - Le poisson lapin
  - La murène
  - Le rascasse
  - Poisson lion
  - ...



Poisson lapin



Poisson lion



La vive

## Poissons venimeux

### ■ Poisson Chirurgical Zébré

- Ce poisson vit dans les eaux peu profondes des récifs coralliens, et se nourrit essentiellement d'algues. Il doit son nom à l'épine érectile, coupante comme un scalpel et venimeuse, située à la base de la nageoire caudale.
- Ce poisson, très agressif, s'attaque et blesse souvent sévèrement les pêcheurs.
- Le chirurgien est comestible mais provoque parfois une intoxication alimentaire, la ciguatera, qui peut provoquer un engourdissement du visage, des malaises ou encore des démangeaisons, le tout accompagné d'hypotension et ralentissement des battements cardiaques.





## Poissons venimeux

### ■ Fugu

- Appelé aussi poisson-globe ou poisson-ballon à la grosse tête et aux énormes globes oculaires.
- Il possède 4 dents
- Son foie, ses ovaires et ses yeux contiennent un poison très toxique, la tétrodotoxine, qui entraîne la mort dans les 6 heures suivant son ingestion.
- Aucun antidote, à ce jour, n'a été trouvé
- Très prisé au Japon, il ne peut être cuisiné que par les cuisiniers possédant une licence d'état.



# Autres poissons venimeux

