



مركز الدراسات والبحوث البيئية
مركز تدريب جودة اللحوم ومنتجاتها

توصيات ندوة

" الأسماك وصحة الانسان "

الاثنين ٢٠١٩/٤/١٥



قطاع خدمة المجتمع
وتنمية البيئة

تحت رعاية كريمة من الأستاذ الدكتور/ طارق عبدالله الجمال رئيس الجامعة، وبرئاسة الأستاذ الدكتور/ مها كامل غانم نائب رئيس الجامعة لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة نظم " مركز الدراسات والبحوث البيئية " ، " بالتعاون مع مركز تدريب جودة اللحوم ومنتجاتها " بجامعة أسيوط ، ومديرية الطب البيطري (الندوة الخامسة) من " سلسلة ندوات نحو تفاعل أفضل بين الجامعة والبيئة " ، للعام الجامعي ٢٠١٨-٢٠١٩ ، بالقاعة الثمانية بالمبنى الإداري بالجامعة تحت عنوان :

" الأسماك وصحة الانسان "

وقد حضر في هذه الندوة متخصصين من كلية الطب البيطري ومديرية الطب البيطري بأسيوط وهم :-

أ.د / حسين يوسف أحمد	أستاذ الرقابة الصحية على الأغذية – مدير مركز تدريب جودة اللحوم ومنتجاتها – كلية الطب البيطري – جامعة أسيوط
أ.د / أحمد عبدالهادي الكامل	استاذ ورئيس قسم الأحياء المائية ورعايتها – كلية الطب البيطري جامعة أسيوط .
د / جمال علي حسانين	مدير إدارة المجازر والرقابة على اللحوم والدواجن والأسماك بمديرية الطب البيطري بأسيوط

وقد شارك في هذه الندوة جمع غفير من السادة عمداء الكليات ووكلائها لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة وأعضاء هيئة التدريس بمختلف الكليات وممثلين من مديرية الطب البيطري والزراعة والصحة والتربية والتعليم ورابطة المرأة والاتصال العسكري ومديري شئون البيئة على مستوى محافظة أسيوط ومديري الأمن الصناعي لشئون البيئة وعدد من الباحثين من معهد بحوث صحة الحيوان ومديرية الطب البيطري، ولقيف من الحكم المحلي وإدارة السلامة والصحة المهنية وجهاز شئون البيئة وقطاع الإعلام والصحافة وممثلين عن إدارات الجامعة وربات البيوت بالمحافظة ، وقد بدأت الندوة بالكلمات الافتتاحية ثم استعرض السادة المحاضرون نبذة عن الأسماك وتصنيفها ومخاطر البعض منها ، والاستزراع السمكي وأهميته الاقتصادية والبيئية ، ودور مديرية الطب البيطري ووزارة الصحة في الرقابة على الأسواق والمنتجات الغذائية ، مع تشديد هذه الرقابة في المواسم والأعياد ، وبعد الانتهاء من إلقاء المحاضرات بدأت المناقشات حول هذا الموضوع الهام وخلصت المناقشات المستفيضة والمثمرة إلى التوصيات التالية :

- ١- شراء الأسماك من مصادر معلومة موثوق منها ، وبعيدة عن أماكن التلوث. مع وضع برنامج إرشادي مستمر لمعرفة مدى تلوث الأسماك المصطاد من المناطق المختلفة ببقايا المواد الكيميائية، على ألا تتعدى البقايا الكيميائية الحدود المسموح بها عالمياً مع تحذير المواطنين بمناطق التلوث وعدم تناول الأسماك المصطاد منها .
- ٢- يراعى عند الشراء أن يكون مظهر الأسماك العام يحمل لون حيوي براق ، القشور ملتصقة والعين مليئة وقوامها جامد وليس لها رائحة ، وتلون الخياشيم بلون أحمر حيوي والعضلات جامدة ، مع عدم وجود أي أثر عند الضغط عليها بالإصبع .
- ٣- عند شراء معلبات الأسماك يجب التأكد من تاريخ الصلاحية والنسب الموجودة والإضافات وطرق الحفظ والتجهيز والتأكد من عدم وجود أي تشوه أو انتفاخ أو وجود صدأ أو ثقوب في المعلبات ليؤدي لدخول الهواء إلى داخل العبوة مما يسبب فساد الغذاء.

- ٤- يفضل التعامل حراريًا مع الأسماك المملحة لقتل أي ميكروبات بها حيث يمكن قلي الفسيخ في الزيت الساخن لمدة بسيطة.. وكذلك يمكن شواء أو غلي الرنجة للتخلص من أي ديدان أو طفيليات.
- ٥- يجب على مرضى السرطان الابتعاد نهائياً عن تناول الفسيخ والرنجة حيث أن الأسماك الزيتية تقلل من تأثير العلاج الكيماوي في حالة السرطان .
- ٦- بالنسبة للحوامل أو مرضى القلب والكلى أو من يشكو من ارتفاع ضغط الدم تجنب تناول الأسماك المملحة أو غسل الفسيخ والملوحة والرنجة بالخل جيداً مع عصير الليمون لتقليل نسبة الملوحة في الأسماك، وتناول كمية قليلة منها مع الإكثار من تناول الخس البلدي والخيار الطازج، لتقليل سرعة امتصاص الجسم للأملاح الموجودة في الفسيخ.
- ٧- تجنب تناول الأسماك السامة مثل سمكة الأرنب والقراض.
- ٨- الاهتمام بالاستزراع السمكي والمزارع السمكية حيث أنها تعد مصدراً أساسياً لإنتاج الأسماك، كما تعد مصدراً آمناً من العديد من الملوثات الكيميائية أو البيولوجية . علاوة على تغذيتها على مخلفات المطاحن و مضارب الأرز و مخلفات مصانع الزيوت عديمة القيمة الغذائية المباشرة للإنسان فتحولها الأسماك إلى بروتين حيواني عالي القيمة الغذائية
- ٩- تطبيق سياسة السلامة الغذائية. مع الطهي الجيد وفي حالة شئ الأسماك يجب أن لا تقل فترة الشئ عن ١٠ دقائق (٥ دقائق شئ لكل جانب من السمكة).
- ١٠- ينصح بتناول كوب من الماء المختلط بالليمون قبل وبعد تناول الأسماك المملحة لتجنب التأثيرات الضارة مع تناول البصل الذي يعد قاتلاً للبكتريا ومدراً للبول.
- ١١- يفضل تناول البقدونس والبرتقال والموز والكننلوب بعد أكل الفسيخ، حيث أن هذه الأكلات غنية بعنصر البوتاسيوم فتساعد على إخراج الملح من الجسم مع الإكثار من شرب الماء.
- ١٢- تشديد الرقابة على الأسواق ومحلات بيع الأسماك طوال العام ، وبخاصة في شم النسيم
- ١٣- العمل على التوسع في إنتاج الأسماك والمصانع العاملة في هذا المجال مما يساهم في تشغيل الأيدي العاملة ، وانخفاض أسعار اللحوم .

أ.د / ثابت عبد المنعم إبراهيم

أ.د/ مها كامل غانم

مدير المركز

نائب رئيس الجامعة

لشئون خدمة المجتمع وتنمية البيئة