ماهی گالیت، سرشار از آهن، محصولی از شرکت تحفه



ماهی گالیت در جنوب کشور طرفداران بسیاری دارد. ماهی گالیت جنوب دارای گوشتی **نرم** با بافت **لطیف** و میزان خار بسیار کم است. گوشت **سفید** و نرم این ماهی به ماهی پس از طبخ طعمی دلچسب می‌دهد. ماهی گالیت دارای ضایعات کمی بوده و گوشت آن سرشار از **مواد مغذی**، **ویتامینها** و **امگا۳** می‌باشد و برای سلامتی مفید است.

به گزارش پایگاه خبری صنعت غذا و کشاورزی (اگروفودنیوز) ، ماهی گالیت دارای ارزش غذایی بسیار بالایی است. این ماهی غنی از امگا۳ بوده و مصرف مداوم آن می‌تواند بدن را تقویت کند. اگر دچار کمبود آهن هستنید توصیه ماهی مشتا به شما ماهی گالیت جنوب می‌باشد. این ماهی سرشار از آهن بوده و مصرف آن می‌تواند کمبود آهن را جبران کند.

این ماهی دارای میزان پروتئین بالایی است و در مقابل کالری بسیار کمی دارد. بنابراین برای افرادی که به دنبال کاهش وزن و لاغری هستند مناسب است. همچنین به دلیل دارا بودن اسیدهای چرب و امگا۳ میزان کلسترول خون را کاهش می‌دهد. گالیت ماهی دارای مقادیر بالای ویتامین D بوده و از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند. دلفین ماهی منبع عالی ویتامین A می‌باشد و بینایی را بهبود می‌بخشد. همچنین این ماهی دارای مقادیر قابل توجهی آهن است.

میزان خار و دور ریز ماهی گالیت تازه چقدر است؟

گالیت ازجمله ماهیان خوشمزه و مطبوع جنوب محسوب می‌شود. این ماهی دارای میزان خار و دورریز پائینی است. این ماهی گوشت نرم و لطیفی داشته و دارای خار و تیغ‌های آزاردهنده نبوده و به راحتی می‌توان گوشت آن را از استخوان‌هایش جدا نمود. ماهی گالیت اغلب دارای خارهای بسیار کم و درشت است و فاقد خارهای ریز می‌باشد. میزان دورریز گوشت آن بسته به نوع پاک‌کردن آن از ۳۰ تا ۴۰ درصد متغیر می‌باشد. در نوع فیله شده به خاطر اینکه سر و دم کاملا جدا می‌گردد میزان دورریز نسبت به نوع قطعه قطعه شده بیشتر می‌باشد.

ماهی گالیت برای مصرف در چه مواردی توصیه می شود؟

از آنجائیکه ماهی گالیت دارای مقادیر مناسبی از آهن می‌باشد، بنابراین به افراد با مشکلات **کم‌خونی** و **کمبود آهن** مصرف این ماهی توصیه می‌گردد. همچنین **جبران کمبود ویتامین A** به دنبال مصرف گالیت منجر به **تقویت بینایی** در کودکان شده و بهتر است که در سبد غذایی کودکان گنجانده شود. مصرف ماهی گالیت یا دلفین ماهی به افردا میتلا به **آرتریت** نیز توصیه می‌گردد. گوشت این ماهی حاوی مقادیر بالایی از امگا۳ بوده و بهتر از توسط افردا با بیماری‌ها و **مشکلات قلبی عروقی** مصرف گردد. ماهی گالیت جنوب حاوی **ویتامین D** بوده و برای **سالمندان** و **زنان باردار** نیز توصیه می‌شود.

به گزارش اگروفودنیوز، تحفه یکی از شرکت‌های معروف است که تولید محصولات دریایی خود را از سال ۱۳۸۳ آغاز کرده است. این برند با استفاده از تکنولوژی روز دنیا محصولات خود را با کیفیت بالا عرضه می‌کند. تولید کنسرو ماهی در روغن زیتون، تن ماهی شویدی، رژیمی، کنسروهای سالاد تن ماهی، خوراک تن ماهی و لوبیا و … از محصولات این برند است. تحفه همچنین ماهی‌های تجاری و میگو را به صورت فیله‌های منجمد به بازار عرضه می‌کند. فیله ماهی منجمد گالیت ممتاز از محصولات این برند است که در مقدار ۴۰۰ گرم عرضه می‌شود. در این بسته‌بندی ۴ تکه فیله ماهی قرار دارد. شما در کمترین زمان ممکن می‌توانید این غذا را نوش جان کنید.

این یک رپرتاژ آگهی است.