

# Değerli Bir Besin Kaynağı: Balık 4

Allah`ın Kuran`da dikkat çektiği balık beyin ve sinir sisteminin sağlıklı çalışması için gerekli bir besindir. Balıkta bulunan Omega-3 yağ asidinin beyin ve sinir sisteminin sağlıklı şekilde çalışmasındaki etkileri yapılan pek çok araştırmada ortaya konmuştur. Ayrıca balık yağı takviyelerinin depresyon ve şizofreni belirtilerini hafifletebildiği, Alzheimer hastalığını (bellek kaybına sebep olan, günlük yaşam aktivitelerini engelleyen bir beyin hastalığı) önlediği gösterilmiştir. Örneğin depresyon geçiren ve 12 hafta boyunca 1 gram omega-3 yağ asidi alan kişilerde, belirtilerin -endişe, hüznün ve uyku problemleri gibi- azaldığı belgelenmiştir.

## Enfeksiyonel Rahatsızlıklara Faydası, Bağışıklık Sistemini Güçlendirmesi

Omega-3 yağ asitleri aynı zamanda, anti-enflamatuar (enfeksiyon önleyici) olarak görev yaparlar. Bu nedenle;

- Romatizmal artrit (romatizmaya bağlı eklem enfeksiyonu),
- Osteoartrit (zamanla eklemlerin işlevlerini bozan bir hastalık),
- Ülseratif kolit (bağırsak enfeksiyonuna bağlı yaralar) ve
- Lupus (ciltte yara oluşmasına sebep olan deri hastalığı) hastalarının hepsinde kullanılabilir.

Ayrıca miyelini (sinir hücrelerini kaplayan zar) koruma özelliği vardır. Bu nedenle;

- Glokom (göz içi basıncın artmasıyla körlüğe sebep olan hastalık),
- Multipl skleroz (beyin ve omurilikte doku sertleşmesi sonucu oluşan ölümcül hastalık),
- Osteoporoz (kemik dokusunda yapısal zayıflamaya sebep olan hastalık) ve
- Şeker hastalarının tedavisinde kullanılır.

Tüm bunların yanı sıra;

- Migren hastalarında,
- Aneroksiyada (ölümcül olabilen yeme bozukluğu),
- Yanık tedavisinde
- Cilt sağlığı ile ilgili problemlerin tedavisine de yardımcı olduğu belirtilmektedir.

Yüksek oranda omega-3 yağ asidine sahip balıkla beslenen Grönland eskimoları ve Japonlar gibi toplulukların daha az kalp, damar hastalıklarına, astım ve sedef hastalığı gibi hastalıklara yakalandıklarını gösteren çok kapsamlı veriler bulunmaktadır. Balık, bu nedenle tedavi edici bir besin olarak da tavsiye edilmektedir. Omega-3 yağ asitleri kalp sağlığı için, kanıtlanmış faydalarıyla, günümüzde beslenme uzmanlarının başlıca tavsiye ettikleri maddelerden biridir.

Genel hatlarıyla yer verdiğimiz balığın faydalarına her geçen gün yenileri eklenmektedir. Üstelik balığın yararlarını ortaya çıkarmak, pek çok bilim adamının, üstün teknolojik imkanlarla donanmış araştırma merkezlerinin kullanılmasıyla mümkün olabilmektedir. Böylesine değerli bir besin kaynağına Kuran'da işaret edilmesi ve Kehf Suresi'nde özellikle yorgunluk giderici bir besin olarak bildirilmiş olması da elbette son derece hikmetlidir. Balıktan sağlanan tüm faydalar Rabbimiz'in bizlere verdiği büyük bir nimettir. Tüm besinlerde olduğu gibi balıklardaki üstün yapıyı da bizler için yaratan Alemlerin Rabbi olan Allah'tır.

<https://www.harunyahya.info/makaleler/degerli-bir-besin-kaynagi-balik-4>