

ارزش غذایی یک قوطی تن ماهی کنسرو شده در روغن

اطلاعات تغذیه	مقدار	درصد نیاز روزانه
کالری	۳۳۱	-
چربی کل	۱۴.۴ گرم	۲۲٪
چربی اشباع	۲.۳ گرم	۱۱٪
کلسترول	۵۵.۲ گرم	۱۸٪
سدیم	۷۰۵ میلی گرم	۲۹٪
پتاسیم	۵۹۳ میلی گرم	۱۷٪
کربوهیدرات کل	۰ گرم	۰٪
پروتئین	۴۷.۲ گرم	۰٪

محققان توصیه می کنند که ماهی باید حداقل دو بار در هفته در برنامه غذایی گنجانده شود. در واقع، خوراکی های دریایی می توانند نیاز بدن به امگا۳، ویتامین ها به خصوص ویتامین B12 و ویتامین D، ید و سلنیوم را تامین کنند. این محصولات همچنین از نظر مقدار منگنز، مس و روی نیز بسیار غنی هستند. عدم مصرف کافی این غذاها ممکن است سبب عدم تعادل غذایی خطرناکی برای سلامتی باشد که از همین رو توصیه می شود از دوران کودکی حتما در برنامه غذایی گنجانده شود. از دیگر فواید اثبات شده ماهی می توان به مواردی همچون: منبع عالی پروتئین، مفید بودن برای استخوان ها، سرشار از فسفر، سلنیوم و دیگر عناصر کمینه و ... اشاره کرد.

محصولات



ZARRIN MAHI POULAK DARYA

مقدمه شرکت زرین ماهی پولک دریا فعال در تولید انواع کنسرو ماهی تون در پاییز ۱۳۹۹ در اداره ثبت شرکتهای بندرانزلی به شماره ۴۴۷۲ با مسولیت محدود به ثبت رسیده و در محل کارخانه سابق زرین ماهی در حاشیه تالاب زیبای بندر انزلی در روستای معاف با بهره از دانش بومی و تجارب مدیرانی که سالها در عرضه این صنعت فعالیت کرده اند با بازسازی و راه اندازی مجدد این مجموعه پس اخذ مجوزات لازم از ادارات و نهادهای زیر صلاح شروع به فعالیت نموده است.

این شرکت با ظرفیت اسمی ۲۰۰۰ تن ماهی خام در سال از انواع ماهی های خانواده تن (ماهی گیدر، هوور خطی یا اسکپ چک، هوور دم دراز، ماهی زرده و ماهی مارلین با برندهای بیاتون، شیلور ۱، نعیم سبز، بابارار سعی در ارایه محصولات با کیفیت و استاندارد مطابق ذائقه ایرانی نموده است.

کارخانه زرین ماهی پولک دریا با مساحت تقریبی ۸۵۰۰ متر مربع و بالغ بر ۲۱۰۰ متر مربع فضای سرپوشیده و ۲ دهانه سوله و ۱۲۰۰ متر فضای انبارش و تصفیه خانه مجهز و استاندارد متشکل از دو خط تولید کانتینیوس و کاملاً استیل و سردخانه های نگهداری ۱۸- به ظرفیت ۴۰۰ تن ماهی خام ظرفیت تولید روزانه ۵۰۰۰ قوطی ۱۸۰ گرم را دارد

همچنین این شرکت دارای آزمایشگاه مجهز کنترل کیفیت فیزیکوشیمیایی و میکروبی و به همراه نیروهای متخصص جهت ارزیابی کیفی و کمی محصولات مطابق قوانین و ضوابط استاندارد و معاونت غذا و دارو دانشگاه علوم پزشکی می باشد تا محصولات در صحت کامل به دست مصرف کننده برسد

انواع ماهی ها



زندگی مدرن امروزی و همچنین زندگی های مجردی وقتی برای پخت و پز برای ما باقی نگذاشته است و همین امر سبب گشته که هر روز مصرف غذاهای کنسروی رو به افزایش باشد. در این بین تن ماهی می تواند یک غذای پر خاصیت نسبت به دیگر غذاهای کنسروی باشد

