

Cá Orange Roughy và Cholesterol

Tác Giả: DS Tr&n Vi&t H&ng
Thứ Tư: 18 Tháng 3 Năm 2009 13:13

G&n đây, trong tháng 11/2008, có m&t s& bài ph& bi&n trên các website, đ& c huy&n range Roughy Fish và Cholesterol ti&p đ&n nhi&u ng& i , ghi r&ng ' Ch& c&n ăn cá Orange Roughy liên ti&p 2 ngày, m&i ngày 1 pound... là s& h& đ& c cholesterol t& 500 xu&ng m&c bình th&ng?! và đ& c gi&i thích là cá có tác đ&ng "clean up" s&ch ch&t đ&u m& trong ng& i...vì khi đi đ&i ti&n s& th&y đ&y m& trong b&n c&u..!

Các đ&u ghi trên hoàn toàn không có căn b&n khoa h&c và Orange Roughy không h& có tác đ&ng làm h& cholesterol!

Orange Roughy hay Red Roughy, Deep sea perch là m&t loài cá l&n s&ng & t&ng đáy t&ng đ&i s&u (& đ& s&u t& 180 mét xu&ng đ&n 1,800 mét) nhi&t đ& n& c l&nh (t& 3-9 đ& C) t&i các vùng bi&n phía tây Thái bình d&ng, Đông Đ&i tây d&ng (t& Iceland đ&n Morocco), Namibia, &n đ&-Thái bình d&ng (ngoài kh&i Tân Tây Lan và Úc). cá đang đ& c T& ch&c B&o t&n Sinh v&t bi&n (Marine conservation Society) x&p vào loài b& đ&nhy b&t quá m&c có th& đ&a đ&n nguy c& t&n di&t.

Orange roughy là m&t lo&i cá có giá tr& kinh t& cao c&a Tân Tây Lan: Tân Tây Lan đã qu&ng cáo và đ&a cá ra th& tr&ng t& nh&ng năm cu&i th&p niên 70, và đ&t tên cho cá đ&a theo màu s&c và v&y c&a cá.

Theo th&ng kê c&a C& quan Quan Thu& -Th&ng Kê Hoa K& thì Vi&t Nam ch& nh&p c&ng vào năm 2000: 37 t&n cá (nh&ng năm tr& c đó ch&a nh&p và sau đó ...không nh&p cá này n&a).

Tên khoa h&c và các tên khác.

Hoplostethus atlanticus thu&c gia đ&nh cá trachichthyidae

Anh-M&: Deep sea perch, Red roughy, Rosy soldier fish

Cá Orange Roughy và Cholesterol

Tác Giả: DS Trán Viát Háng

Thứ Tư: 18 Tháng 3 Năm 2009 13:13

Pháp: Hoplostète orange; Tây Ban Nha : Relojanaranjado; Đác : Granatbarsch; Nhát:

Huchidai, Orenzi-rafi.

Đác tính sinh hác:

Thân hình báu đác, khác đáp. Cá có đáu to và tròn chiám 1/3 toàn thân, mát nhá chá chiám khoáng 23% cáa đáu, phía đáu không có gai. Mián lán và hái nghiêng; phía trong miáng màu xanh lam-đen. Răng nhá. Vi láng đán đác có 4-6 gai và 15 đán 19 tia mám. vi háu môn có 3 gai và 10-12 tia mám. Vi ngác có 17 đán 20 tia. Thân màu cam xám; đáu đá hán. Khi chát màu đái nhanh thành cam-vàng nhát. Váy kha to. cá dài khoáng 75 cm (trung bình tá 20-30cm), náng tái đa cháng 7 kg.

Cá ăn các loài giáp xác, tôm và cá nhá. cá có tuái thá khá cao, có thá sáng đán 140 tuái.

Orange roughy sáng thành táng đàn táng đái day (trung bình 2.5 con trong mát mét vuông. Cá di chuyán khá xa, có thá đán 200 km đá đá tráng tái mát sá vùng giái hán. Cá mái đá ít: chá tá 30 đán 50 ngàn tráng. Tráng hình cáu, đáng kính 2.25 mm, đác phóng trong nác đá kát háp vái tinh trùng. Tráng sau khi thá tinh, nái trong vùng nác sâu 200m đá phát trián và cá bát sau khi ná sá xuáng sâu đá sinh sáng. Thái gian thá tinh và ná kéo dài tá 10-20 ngày. Orange roughy tăng tráng khá chám, mát tá 2-30 năm đá tráng thành.

Táng sán láng đánh bát trên thá giái, theo FAO, năm 1999 là 36 ngàn tán, trong đó Tân Tây Lan chiám 23 ngàn và Úc 7 ngàn tán. Hoa Ká nháp mái năm 8,600 tán.

Thành phán dinh dáng:

100 gram phán ăn đác (bá xáng) cháa:

Cá Orange Roughy và Cholesterol

Tác Giả: DS Trán Viát Háng

Thứ Tư,, 18 Tháng 3 Năm 2009 13:13

- Calories 65 g

- Chát béo 0.66g

- Báo hòa vát

- Cháa bão hòa mono 0.44 g

- Cháa báo hòa poly vát

- Cholesterol 18.7 gram

- Chát đám 12.5

- Sodium 54 mg

- Potassium 280 mg

- Magnesium 28 mg

- Vitamin B12 1.87 mcg

- Niacin 2.82 mg

Cá Orange Roughy và Cholesterol

Tác Giả: DS Trán Viát Háng

Thứ Tư, 18 Tháng 3 Năm 2009 13:13

- Vitamin B6 0.33 mg

- Riboflavin 0.11 mg

- Thiamin 0.11 mg

Xét vá pháng dián dinh dáng, Orange roughy đác xáp vào nhóm cá cháa ít cholesterol, cung cáp nhiáu chát đám và các vitamin nhá B6, B12. Láng acid béo

omega-3 táng đái tháp.

Các nghiên cáu khoa hác ghi nhán:

Da, xáng và bong bóng cáa cá Orange roughy đá cháa mát láng chát béo khá cao (20% tráng láng mái bá phán). Chát béo này phán lán thuác loái esters sáp. Các esters này có dây Carbon dài đán 34-40 C. Trong khi đó gan và tráng cáa cá lái cháa các acid béo loái glycerolipids bình tháng (Lipids sá 18-1983)

Nghiên cáu tái Đái Hác Otago (Tân Tây Lan) và Đái Hác San Diego State University vá Ván đá bián đáng các esters-sáp trong cá Orange roughy ghi nhán chát béo tá các mô má cáa cá thuác loái háp chát phác táp trong các nhóm triacylglycerols và phospholipids. các háp chát này cháa nhiáu palmitate và oleate, đáng thái đác khá thành cac alcohols béo. Riêng nái bong bóng cá các esters-sáp cháa láng khá cao háp chát palmitate (Marine Biology Sá 105- 2005).

Khi tiêu thá láng cao Orange roughy (1 pound), cá thá không thá tiêu hóa đác các esters-sáp trong cá nên đã thái các chát béo này theo phân! (Cũng nhá tráng háp ăn cá Escolar 'Lepidocybium flavobrunneum' và cá Oilfish 'Ruvettus pretiosus', sá đá bá tiêu cháy do cá thá không tiêu hóa đác các chát béo có phân tá láng cao trong má cáa cá).

Cá Orange Roughy và Cholesterol

Tài liệu tham khảo: DS Trữ n Việt Hạng

Tháng 13; Tư, 18 Tháng 25;ng 3 Năm 2009 13:13

Tài liệu sử dụng:

- FAO Fish Species Fact Sheets

- Orange Roughy: Monterey Bay Aquarium Seafood Watch

- Fish Base: Hoplostethus atlanticus

- Prevention Magazine Nutrition Advisor