

**Haftada en az bir kez
balık yemek; yaşlanmaya
bağlı zihinsel faaliyetlerdeki
düşüşü yavaşlatmaktadır.**

Hangi mevsimde hangi balık yenir ?

Aylar → 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12

Hamsi	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Kefal	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sardalya	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
İstavrit	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Lüfer	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Palamut	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Uskumru	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Levrek	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Mezgit	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Barbun	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Tekir	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Çipura	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Turna	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Yayın	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Sazan	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓
Alabalık	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓	✓

Fırın
Haşlama
Buğulama
Tava
Izgara

Balıkların en lezzetli zamanı

Balıkların yenileceği zamanlar

DEĞERLİ TÜKETİCİLERİMİZ

Hem içerdiği besin maddeleri,
hem de çağımızın belli başlı
hastalıklarında tedavi edici
rolüyle yararlanılması gereken
mükemmel bir besin kaynağı olan
balığın haftada 2-3 kez
tüketilmesinde yarar vardır.

Balık Sağlıktır...!

Balık Lezzettir...!

Balık Bereketir...!

Ayrıntılı bilgi için
İl ve İlçe Müdürlüklerimize başvurunuz...

 (0258) 212 54 80 (4 Hat)

 (0258) 212 54 87

 <https://denizli.tarimorman.gov.tr>

*Ürününüz bol,
Sağlığınız yerinde olsun...!*



DENİZLİ İL MÜDÜRLÜĞÜ

**TAZE VE BAYAT
BALIK NASIL ANLAŞILIR ?**



Balığın Sağlığımızdaki Önemi

Balık eti, zengin protein içeriği ve yapısında bulunan çoğu doymamış yağ asitleri ile vücudun temel besin maddeleri ihtiyacını karşılar. Balık hastalıklardan korunma ve sağlıklı bir yaşam sürdürmede en önemli besin maddesidir.

Balık proteinleri, vücut dokularının korunması ve gelişmesi için bütün esansiyel aminoasitleri bünyelerinde bulundururlar.

Balık eti, yağda çözünen (A, D, E, K) vitaminler ile suda çözünen B grubu vitaminler açısından zengindir, az miktarda da C vitamini içermektedir.

Balık iyot, flor, krom, selenyum, kalsiyum, fosfor, magnezyum, sodyum, potasyum, bakır ve çinko mineralleri bakımından da zengindir.

Balıktaki omega-3 yağ asidi migren türü baş ağrıları, eklem romatizması ve bazı kanser türleri yetişkinlerde ise şeker hastalığı, yüksek kolesterol, yüksek tansiyon, kalp damar hastalıkları ve bazı alerjilere karşı vücudu koruduğu bilinmektedir.

TAZE BALIK ÖZELLİKLERİ

Taze balığın gözbebekleri dışa dönüktür.
Taze balığın solungaçları parlak kırmızıdır.
Taze balığın görünümü daha canlı, renk dağılımı ise daha homojendir.
Taze balığın pulları kolaylıkla birbirinden ayrılmaz.
Taze balığa parmakla bastırdığımızda sert yapıdadır .
Taze balığın karın kısmında aşırı şişkinlik olmaz.
Taze balık suda çöker.
Taze balığın ağız kısmı genelde kapalıdır.
Taze balıkta, doku kılçıklarından daha zor ayrılır.

BAYAT BALIK ÖZELLİKLERİ

Bayat balığın gözleri donuk, mattır.
Bayat balığın solungaçlarındaki kırmızı
Bayat balığın dış görünümü parlaklığını yitirmeye başlamıştır.
Bayat balığın pulları sabitliğini yitirmeye başlamıştır.
Bayat balığa parmakla bastırdığımızda yumuşama başlamıştır, parmağın izi kalır.
Bayat balıkların karın kısmında gaz birikiminden dolayı şişkinlik olur.
Bayat balık suda havada kalır.
Bayat balığın ağız bölümü açılmaya başlar.
Bayat balığın dokusu kılçıklarından kolaylıkla ayrılır.

**Unutmamak gerekir ki;
Balık ne kadar taze ise besin değeri
de o kadar yüksektir.**

**Satın aldığımız balıklar
buzdolabında saklanmalı ve
en fazla iki gün
içerisinde tüketilmelidir.**

Hangi mevsimde hangi balık yenir ?

Aylar →	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	Fırın	Haşlama	Buğulama	Tava	Izgara
Hamsi													✓		✓	✓	✓
Kefal														✓	✓	✓	
Sardalya													✓		✓	✓	✓
İstavrit													✓			✓	✓
Lüfer													✓				✓
Palamut													✓		✓	✓	✓
Uskumru													✓			✓	✓
Levrek													✓	✓		✓	✓
Mezgit														✓		✓	
Barbun														✓		✓	
Tekir													✓			✓	
Çipura																✓	✓
Turna													✓			✓	✓
Yayın													✓			✓	✓
Sazan																✓	✓
Alabalık													✓			✓	✓



Balıkların en lezzetli zamanı



Balıkların yenileceği zamanlar