

## علماء يحددون فوائد اسماك السردين والرنجة



???? ?????? ?? ??????? ?? ??????? ?????????? ??? "????? ??????"  
???? ??????? ??????????? ?????????????? ?????? ?? ?????? ?????? ?? ??? 500  
???? ?750 ??? ??? ?????? ?????? ??? 2050.

ووفقا للدراسة التي نشرتها مجلة BMJ، فإن "أسماك الطعم" يمكن أن تقلل بشكل كبير من انتشار الإعاقة الناجمة عن الأمراض المرتبطة بالنظام الغذائي.

????? ??????????? ?? ??????? ?? ??????? ?????????? ???????  
?????? ?????? ??? ?????????? ?????????????? ?????????? ?????? ???  
????????? ??????? ??????? ?????????????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ??????????  
????????? ??? ??? ??????????.

?????? ?????????????? ?? ?????????? ?????????????? ?????? ??? ?????????? ??????????  
?????????? ??????????? ??????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????????????? ???

?????????? ?????? ?????? ??? 70% ?? ?????? ??????????? ??? ??????? ?????????? ??

2019.

????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ?????????? ?????????? ??????????  
????????? ?? ?????? ?????? (44%) ?? ??? ?????????? ?????? ?????? ??????????  
????????? ?????? ??????.

????? "?????? ??????" ?????? ?????? ?????? ?????????? ?????????? ??????  
????????? ?????????? 3 ?????????? ?????????????? ??? ?????????? ?????? ??????????  
(DHA ?EPA)? ?????? ?? ?????? ?????????? ?????? ?????? ?????????????? ??????  
? ?????? ?????? ?????????????????? ?????????????? "?? 12". ??? ?? ?????? ??? ??????  
????????????? ?? ?? ?????? ?????? ?????????????? ?????? ??????????????.

?? ??? ?????? ?????????? ?? ?????????????? ?? ?????????????? ??????????????  
????????????? ?????????? ?????????? ?????? ??? ?? ?????????? ??? ?? ??? ?? ?????? ??  
????????? ?????????????? ?????????????? ?????? ?? ?????????????? ?????????????? ??????????????.

وفي محاولة لسد هذه الفجوة المعرفية، أنشأ الباحثون أربعة سيناريوهات مختلفة، يمثل كل منها نمطا  
مختلفا لتخصيص أسماك الكعم على مستوى العالم، باستخدام بيانات الاستهلاك المتوقع للحوم الحمراء في  
عام 2050 لـ 137 دولة وبيانات تاريخية عن صيد أسماك الطعم من الموائل البحرية.

????????? ?????????????? ?? ?????????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????  
????? ?????? ?????? ?????????????? ?????????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????  
????????? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????? ?????? ?????? ?????? ??????

????????? ?????????? ??????????????  
????? ?????????? ?????????????? ?????? ?????? ?????? ?? ?????? ?? ?????? ??????  
??? 750 ??? ?????? ?????? ?????? ?????? ?????????????? ?????????????? ?????????????? ??  
??? 2050? ?????????????? ?????????????? ?? ?????????? ?????????? ?????????????? ?????? ????

????????????? ?????????? ?? ?????????????? ?????????????????? ??????????????????  
????????????? ?????????????????? ?????? ?????????? ?????????????? ?? ?????????? ?????????? ?? ??????

???????? ???? ?????? ????????. ???? ?? ?????? ?? ????? ????? ??????  
?????? ?? ??????? ????????? ??????? ?? ????????? ??????? ?? (40 ?????  
??????) ?? ????? ?????????? ????? ?? ????? ?? ????????? ?????????? ??  
????? ?????? ?????????? ?????????? ????????????? ?????????? ???????  
?????? ?????????? ?????? 2% ?? ??? 2050.  
?????? ?????????? ??? ??? "???" ?????? ?? ????????????? ?????????? ??????????  
???????? ??? ??????? ?? ?????????? ??? ????????? ??????? ??????? ??????  
???????? ????????? ?????????? ??????? ?????????? ?????????? ?? ????? ??????????????  
?? ?????????? ??????????"  
????????: ?????????? ??????????