

دل شیر می خواهد خوردن این جگر

هنوز وقتی سخن از غذای مقوی به میان می‌آید، فکر بسیاری از مردم به سوی مواد غذایی مانند کله و پاچه، دل و قلوه، سیرابی و شیردان و از این قبیل غذاها می‌رود.



هنوز وقتی سخن از غذای مقوی به میان می‌آید، فکر بسیاری از مردم به سوی مواد غذایی مانند کله و پاچه، دل و قلوه، سیرابی و شیردان و از این قبیل غذاها می‌رود. به رغم این که مردم اغلب از مضر بودن این نوع مواد غذایی برای سلامتی خود آگاه هستند، هزار و یک دلیل برای توجیه خوردن آن می‌آورند، در حالی که یک جمله بیشتر برای نخوردن آن نمی‌آورند و فقط می‌گویند: «ضرر دارد».

وقتی پای صحبت بسیاری از کسانی که به این نوع غذاها علاقه دارند می‌نشینیم یکی از اولین توجیه‌هایی که می‌آورند این است که در گذشته از این نوع غذاها زیاد مصرف می‌شده بی‌آن که بیماری تهدیدکننده‌ای گریبان شخص را بگیرد. علی‌میلانی بناب، کارشناس ارشد تغذیه در این باره به جام‌جم می‌گوید: معمولاً امعاء و احشاء گوسفند به دو دلیل برای مردم مقوی به شمار می‌آیند؛ اول آن که کالری بالایی دارند و دوم این که با توجه به کند شدن سرعت تخلیه معده پس از صرف این مواد غذایی و همچنین پروتئین موجود در آنها، احساس سیری و اشباع بودن دوام بیشتری دارد.

به گفته وی، این در حالی است که با خوردن این نوع غذاها، بدن اسیدهای چرب اشباع، کلسترول، اسید اوریک و پورین (دسته‌ای از پروتئین‌ها) زیادی دریافت می‌کند و در عوض مقدار مواد مغذی ضروری از قبیل ویتامین‌ها و املاح معدنی کمتری به نسبت کالری به بدن می‌رسد.

میلانی بناب با اشاره به این که امعاء و احشاء حاوی مقادیر بالایی از کلسترول هستند، می‌افزاید: 120 گرم مغز حدود 2000 میلی‌گرم کلسترول دارد و همین مقدار جگر سیاه می‌تواند تا 500 میلی‌گرم کلسترول به بدن برساند که بسیار بیشتر از مقادیر توصیه شده، یعنی 300 میلی‌گرم در روز است.

او می‌افزاید: البته این را هم باید در نظر گرفت که جگر حاوی مقادیر بالایی از ویتامین A، B12 و آهن است ولی با این حال توصیه می‌شود این نوع ریزمغذی‌ها از منابع سالم‌تری تأمین شود.

به گفته میلانی بناب: دل و قلوه نیز تقریباً به اندازه جگر کلسترول دارد ولی مقدار کلسترول موجود در سیرابی و شیردان مشابه گوشت قرمز است و در هر 100 گرم به 97 میلی‌گرم می‌رسد.

این دسته از مواد غذایی حاوی اسیدهای چرب اشباع فراوانی هستند که می‌توانند باعث افزایش کلسترول بد (LDL) شده و در نهایت باعث بروز بیماری‌های قلبی و عروقی، پرفشاری خون و نارسایی کلیوی شوند. وی خاطرنشان می‌کند: این چربی‌ها در اغلب موارد باعث بروز پاسخ‌های التهابی در بدن می‌شوند که بویژه در بیماران مبتلا به دردهای مفصلی و آرتریت روماتوئید شرایط بیماری را ناگوارتر می‌کنند و اسید اوریک و باز آلی پورین بالای موجود در این نوع مواد غذایی نیز زمینه ابتلا به اسید اوریک بالای خون و نقرس را فراهم می‌آورد.

دام‌هایی با طعم سموم شیمیایی

این کارشناس ارشد تغذیه با اشاره به این که معمولاً بیشتر سموم شیمیایی از قبیل کودهای شیمیایی، آفت‌کش‌ها، فلزات سنگین و آلودگی‌های محیط زیست، محلول در چربی هستند، تصریح می‌کند: وقتی این نوع آلودگی‌ها وارد بدن دام شده و از ظرفیت سم‌زدایی بدن آنها فراتر می‌روند، در کبد و بافت‌هایی که چربی بالاتری دارند ذخیره می‌شوند و انسان با خوردن این نوع مواد غذایی، سموم و فلزات سنگین را به بدن خود وارد می‌کند که در دراز مدت با ذخیره شدن این مواد در بدن بسیاری از بیماری‌ها از جمله سرطان به سراغش می‌آید.

وی یکی از دلایلی که گذشتگان با مصرف این نوع مواد غذایی، کمتر به بیماری‌های مزمن مبتلا می‌شدند را پایین بودن آلودگی‌های محیط زیست و فعالیت بدنی بالاتر آنها بیان می‌کند و متذکر می‌شود: در هر صورت اگر همچنان افرادی مایلند که برای تنوع ذائقه از این نوع مواد غذایی استفاده کنند، بهتر است از انواع تهیه شده دام‌های جوان‌تر که سموم پایین‌تری دارند استفاده کنند و مصرف مقادیر زیاد میوه‌ها، سبزی‌ها و حبوبات را در کنار آن فراموش نکنند، زیرا فیبر موجود در این مواد غذایی جذب کلسترول را از دستگاه گوارش کاهش می‌دهند.