

بوقلمون ؛ گوشتی با طعم‌های مختلف

استفاده از گوشت بوقلمون چند سالی است...



جام جم آنلاین: استفاده از گوشت بوقلمون چند سالی است که در کشور ما افزایش یافته و اغلب آن را در قفسه مواد پروتئینی فروشگاه‌های بزرگ به صورت تکه‌های ران و سینه بسته‌بندی شده یا به صورت درسته در برخی مغازه‌های عرضه‌کننده گوشت مرغ می‌بینیم، اما سوال اینجاست، با توجه به قیمت بالای گوشت بوقلمون نسبت به گوشت مرغ، آیا وارد کردن این گوشت به برنامه غذایی مفید است؟

بوقلمون پرندehای از نژاد قرقاولان و بزرگ‌ترین و سنگین‌وزن‌ترین پرنده خانگی است. گوشت این پرنده حاوی هر دو نوع گوشت سفید و قرمز است. 65 درصد گوشت بوقلمون سفید و در ناحیه سینه و 35 درصد آن تیره و در ناحیه ران‌ها قرار دارد. هریک از این گوشت‌ها از نظر طعم و مزه باهم متفاوتند. گوشت سینه و بال‌ها سفید و لذیذ و از نظر مزه شبیه گوشت گوساله است و گوشت قرمز آن که اغلب در ران‌ها یافت می‌شود، بسیار نرم و طعمی شبیه گوشت پرندگان وحشی یا شکاری را دارد.

افزایش حجم توده گوشت قسمت‌های سینه و ران نسبت به حجم استخوان و در نتیجه ضایعات کمتر نسبت به گوشت‌های مشابه ویژگی برجسته بوقلمون است.

گوشت بوقلمون به دلیل بافت ویژه‌ای که دارد هنگام طبخ حجم خود را از دست نمی‌دهد و به دلیل داشتن پروتئین بالا، حداقل چربی اشباع، کمترین سطح کلسترول و فقدان چربی میان بافتی در مقایسه با گوشت قرمز از اهمیت بسیاری برخوردار است و منبع خوبی از ویتامین‌های A، B1، B3، B6، B12 و املاحی چون سلنیوم، منیزیم، مس، آهن، روی، پتاسیم و اسید آمینه تربیتوفان به شمار می‌رود. یکی از ویژگی‌های منحصر بفرد گوشت بوقلمون نسبت به سایر گوشت‌های سفید، ویتامین A و نقش مهم تقویت سیستم ایمنی آن است که بویژه در فصل سرما، مصرف آن به کودکان و سالمندان توصیه می‌شود.

توصیه‌ها

گوشت بوقلمون بدون پوست به طور طبیعی چربی کمی دارد و در هر 100 گرم آن تنها یک گرم چربی موجود است. تقریباً تمامی چربی بوقلمون در پوست آن موجود است و گوشت تیره رنگ آن چربی بیشتری نسبت به گوشت سفید آن دارد. بنابراین افراد مبتلا به چربی خون بالا بهتر است از گوشت سفید سینه این پرنده استفاده کنند. بد نیست بدانید گوشت سفید بدون پوست بوقلمون چربی اشباع و کلسترول کمتری از گوشت مرغ و گاو دارد.

این گوشت به دلیل دارا بودن اسید آمینه تربیتوفان به ترشح بیشتر سروتونین کمک کرده و باعث سرخالی و آرامش در افراد دچار علائم افسردگی موقت می‌شود.

مصرف 150 گرم گوشت بوقلمون حدود نیمی از اسیدفولیک مورد نیاز روزانه را تامین کرده و مصرف مقدار متعادل آن برای خانم‌های باردار مفید است.

اسید آمینه تربیتوفان موجود در گوشت بوقلمون به دلیل تقویت سیستم ایمنی بدن می‌تواند علائم بیماری ام‌اس را کاهش دهد، نقش مهمی در خوابیدن دارد و باعث بهبود خواب در مبتلایان به بی‌خوابی مزمن می‌شود.

این گوشت اگر فاقد مواد هورمونی باشد، می‌تواند میزان هورمون تستوسترون را در بدن آقایان در حد مطلوب نگه داشته و منجر به افزایش عملکرد جنسی و افزایش گلبول‌های قرمز خون شده و از یوکی استخوان جلوگیری کند.

بوقلمون‌ها به دلیل پاهای فعال در ناحیه ران‌ها دارای رگ‌های خونی بسیاری هستند. این رگ‌ها حاوی هموگلوبین‌های حاوی آهن هستند که اکسیژن را به ماهیچه‌ها می‌رسانند. بنابراین هرچه رنگ ماهیچه ران تیره‌تر باشد مصرف آن برای کسانی که کمبود آهن دارند مفیدتر است. اسید آمینه موجود در گوشت بوقلمون می‌تواند از تجمع سرب و جیوه در بدن جلوگیری کرده و با کمک به عملکرد کبد، سموم بدن را دفع نماید.

مراقب باشید

گوشت بوقلمون داراي مقدار کمي اگزالات است. بنابراین بیماران مبتلا به سنگ کلیه اگزالاتي باید در مصرف آن محتاط باشند.
این گوشت به دلیل حاوي بودن اسید آمینه پورین در مبتلایان به نقرس باید به میزان بسیار کم مصرف شود.

فاخره بهبهانی
جام جم