



گوشت شترمرغ، از سالم‌ترین و کم‌چرب‌ترین گوشت‌هاست

يك استاد دانشگاه، با بيان اینکه «گوشت شترمرغ با توجه به اینکه در مقایسه با سایر گوشت‌ها کاملاً کم چرب است، یکی از سالم‌ترین و بهداشتی‌ترین گوشت‌های قرمز محسوب می‌شود» گفت: «مصرف این گوشت یا براساس قیمت آن و یا فاکتورهای ذائقه‌ای در میان مردم کشور ما هنوز جا نیفتاده است.»

سلامت نیوز: يك استاد دانشگاه، با بيان اینکه «گوشت شترمرغ با توجه به اینکه در مقایسه با سایر گوشت‌ها کاملاً کم چرب است، یکی از سالم‌ترین و بهداشتی‌ترین گوشت‌های قرمز محسوب می‌شود» گفت: «مصرف این گوشت یا براساس قیمت آن و یا فاکتورهای ذائقه‌ای در میان مردم کشور ما هنوز جا نیفتاده است.»

دکتر حمیدرضا خدایی در گفتگو با خبرنگار سلامت‌نیوز، اظهار داشت: «گوشت شترمرغ با توجه به اینکه در مقایسه با سایر گوشت‌ها کاملاً کم چرب است یکی از سالم‌ترین و بهداشتی‌ترین گوشت‌های قرمز محسوب می‌شود و با توجه به اینکه ظاهر این گوشت شبیه گوشت گاو و گوساله است استفاده آن برای همه گروه‌های سنی مفید است.»

معاون پژوهشی دانشگاه آزاد گلپایگان در ادامه در رابطه با میزان مصرف این گوشت برای بیماران قلبی و عروقی، تصریح کرد: «افرادی که مبتلا به بیماری‌های قلبی و عروقی ناشی از تغذیه هستند نباید بیشتر از 3 بار در هفته این گوشت را مصرف کنند و درست است که این گوشت از چربی و کلسترول کم و پروتئین بالایی برخوردار است اما به دلیل اینکه گوشت قرمز محسوب می‌شود مصرف زیاد آن برای بیماران قلبی و عروقی که بیماری آنها ارثی نیست بلکه ناشی از تغذیه است توصیه نمی‌شود.»

وي ادامه داد: «مصرف این گوشت برای تمام گروه سنی بلامانع است و مصرف این گوشت را می‌توان در برنامه غذایی اطفال جای داد اما مصرف این گوشت برای این گروه سنی بیش از 5 بار در هفته نباید باشد.»

وي عنوان کرد: «این گوشت علیرغم اینکه از چربی کمی برخوردار است اما تردی استثنایی دارد و واکنش این گوشت به ادویه جات مرسوم در ایران خوب است اما مصرف این گوشت متأسفانه در ایران هنوز جا نیافتاده است و این گوشت بیشتر در کشورهای توسعه یافته تر استفاده می‌شود به طوری که در کشورهایی نظیر آمریکا و ژاپن این گوشت طرفدار بسیاری پیدا کرده بود که در این کشورها این گوشت کمیاب شده بود.»

این متخصص فیزیولوژی دام گفت: «در مقایسه گوشت شترمرغ با دیگر گوشت‌ها باید گفت که با توجه به پارامترهایی که برای انواع گوشت‌ها داریم، پروتئین گوشت شترمرغ به پای گوشت گوساله نمی‌رسد به طوری که هر 100 گرم گوشت گوساله 32 گرم پروتئین دارد اما پروتئین موجود در گوشت شترمرغ در هر 100 گرم حدود 30 گرم است.»

وي افزود: «می‌توان گفت که گوشت شترمرغ از لحاظ اینکه درصد چربی موجود در آن کمتر از دیگر گوشت‌هاست جزء یکی از بهترین گوشت‌ها محسوب می‌شود به طوری که چربی موجود در گوشت شترمرغ 3 درصد است اما چربی موجود در گوشت گاو حدود 9/5 تا 10 درصد است.»

دکتر حمید رضا خدایی خاطر نشان کرد: «گوشت شترمرغ این توانایی را دارد که به تمام محصولات و فرآورده‌های گوشتی مثل سوسیس و کالباس‌ها، فیله و استیک تبدیل شود و حتی می‌توان آن را به صورت خشک شده و در مقابل آفتاب داشته باشیم اما یا براساس قیمت این گوشت و یا فاکتورهای ذائقه‌ای مصرف این گوشت در میان مردم کشور ما هنوز جا نیفتاده است.»