

نکاتی جالب در مورد فواید گوشت مرغ

گوشت مرغ، یکی از مهمترین مواد غذایی محسوب می‌شود که سرشار از پروتئین‌های مختلف است.



گوشت مرغ، یکی از مهمترین مواد غذایی محسوب می‌شود که سرشار از پروتئین‌های مختلف است.

به گزارش ایسنا، مصرف گوشت مرغ در حفاظت از سیستم عصبی بدن موثر است.

سطح بالایی از ویتامین B3 که به آن نیاسین نیز می‌گویند در گوشت مرغ موجود است که از بیماری‌هایی که ناشی از بالا رفتن سن است، جلوگیری می‌کند.

براساس مطالعات انجام شده در سال 2004، غذاهایی مثل گوشت مرغ که سرشار از نیاسین هستند می‌توانند از بیماری‌های مغزی از قبیل آلزایمر جلوگیری کنند.

پیشگیری از سرطان:

گوشت مرغ علاوه بر اینکه حاوی مقدار زیادی نیاسین بوده، سرشار از سلنیوم نیز هست. سلنیوم در بدن یک آنتی‌اکسیدان محسوب می‌شود. سلنیوم موجود در مرغ می‌تواند به تحریک DNA کمک کند که تحریک آن، در احیای سلول‌های آسیب دیده و همچنین زدودن و رفع سلول‌های غیرعادی در بدن نقش دارد. این ماده، در پیشگیری از سرطان نیز موثر است و به سلول‌های غیرعادی اجازه رشد و تکثیر نمی‌دهد.

منبعی سرشار از پروتئین:

گوشت مرغ و همچنین قسمت‌های داخلی آن سرشار از پروتئین است. در واقع هر 4 گرم گوشت مرغ به طور تمام و کمال، 86 درصد پروتئین توصیه شده در رژیم غذایی را تامین می‌کند.

پروتئین علاوه بر اینکه از پوکی استخوان جلوگیری می‌کند در تقویت پوست و مو همچنین ترمیم بافت‌های ماهیچه‌ای موثر است.

نکاتی جالب در مورد گوشت مرغ

مرغ خام را به صورت فریزر شده می‌توان تا دو سال در یخچال نگهداری کرد و از آنجایی که گوشت مرغ 2 یا 3 حلقه چربی اشباع نشده دارد در مقایسه با گوشت قرمز بسیار مفیدتر است.

گوشت مرغ یکی از کم خطرترین گوشت‌ها به شمار می‌آید زیرا، در بین افراد به ندرت دیده شده که کسی به این گوشت آلرژی داشته باشد. قسمت‌های داخلی مرغ از قبیل جگر و قلب آن نیز سرشار از مواد مغذی بوده که به مصرف آنها توصیه زیادی شده است.

ویتامین‌ها و مواد معدنی موجود در گوشت مرغ:

گوشت مرغ علاوه بر اینکه حاوی انواع مختلفی از ویتامین‌هاست، سرشار از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف نیز هست:

اسید آمینه تربیتوفن:

از آنجایی که این آمینو اسید مهم و ضروری در افزایش سطح سروتین در مغز موثر است به خواب راحت و مفید کمک زیادی می‌کند. از خواص دیگر این ماده می‌توان به خاصیت ضد افسردگی آن اشاره کرد که به شادمانی افراد کمک زیادی می‌کند.

نیاسین:

این ماده حیاتی در تقویت پوست، دستگاه گوارشی و سیستم عصبی موثر است و با اثری که در تبدیل غذا به انرژی دارد از بیماری آلزایمر جلوگیری می‌کند.

سلنیوم:

سلنیوم با خاصیت آنتی‌اکسیدانی که دارد با اثر بر ترمیم بافت‌های بدن، از انواع سرطان‌ها جلوگیری می‌کند. این ماده همچنین به عملکرد تیروئید نرمال و سیستم ایمنی بدن کمک زیادی می‌کند.

ویتامین B6:

این ویتامین با اثری که بر عملکرد پروتئین‌ها و گلبول‌های قرمز دارد از بیماری‌های قلبی پیشگیری می‌کند.

فسفر:

فسفر، علاوه بر اینکه به عملکرد پروتئین‌ها برای ترمیم سلول‌ها و بافت‌ها کمک زیادی می‌کند، در ساختمان دندان‌ها و استخوان‌ها نیز نقش مفیدی را ایفا می‌کند.

موارد پیشنهادی در رابطه با گوشت مرغ

در رستوران‌ها، گوشت مرغ یکی از غذاهایی است که بدون استثنا یافت می‌شود و فواید زیادی دارد.

در زیر مواردی به عنوان پیشنهاد آورده شده است که بهتر است در صورت تمایل به آن عمل کنید:

از آنجایی که گوشت مرغ نسبت به گوشت‌های دیگر در همه جا به فراوانی یافت می‌شود اگر موارد بهداشتی آن را رعایت نکنید به بیماری‌های خطرناکی مبتلا می‌شوید پس بعد از تماس با گوشت مرغ خام، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

پوست مرغ، چربی‌هایی در خود ذخیره دارد که برای بدن مضر است قبل از پختن آن مطمئن شوید که پوست آن را کاملاً جدا کرده‌اید. در حال حاضر اکثر مرغ‌هایی که به بازار عرضه می‌شوند هورمون‌های خطرناکی را در خود دارند، سعی کنید از مرغ‌هایی استفاده کنید که هورمون کمتری را با خود دارند مثل مرغ‌های خانگی.

قبل از مصرف برای ترد شدن و خوش طعم شدن آن را در ماست یا آبلیمو بخوابانید و در دمایی که سردتر از دمای اتاق است نگهداری کنید.