

مصرف مرغ از آلزایمر جلوگیری می کند

کارشناس ارشد تغذیه گفت: مصرف گوشت مرغ از بروز آلزایمر در دوره میانسالی جلوگیری می کند.



جام جم آنلاین: کارشناس ارشد تغذیه گفت: مصرف گوشت مرغ از بروز آلزایمر در دوره میانسالی جلوگیری می کند. امیر عباس حبیبی در گفتگو با ایرنا افزود: گوشت مرغ به دلیل دارا بودن ویتامین B3 تاثیر فراوانی در مختل کردن بیماری های مغز و اعصاب دارد و مصرف آن از روند رشد این بیماری ها با بالاتر رفتن سن، پیشگیری می کند.

وی با بیان اینکه، در میان گروه گوشت سفید، مرغ حاوی منابع غنی سرشاز از فسفر و آهن و اسید آمینه است، اظهار داشت: مصرف این نوع گوشت در بهبود بیماری هایی از جمله آسم، تشنج، فشار خون، ضعف اعصاب و بی خوابی بسیار مفید است.

حبیبی به افراد به ویژه میانسالان توصیه کرد، در هفته سه مرتبه از مرغ استفاده کنند و می توان این گوشت را با ذائقه های مختلف غذایی طبخ کرد.

این کارشناس ارشد تغذیه خاطرنشان کرد: چربی ها و پوست مرغ، سرطان زا است و باید پیش از مصرف کاملاً پاکسازی شود.