



چربی جگر، نگران‌کننده نیست

یک متخصص تغذیه تأکید کرد: چربی جگر نگران‌کننده نیست ولی افرادی که دارای چربی بالا و اسید اوریک می‌باشند، باید در مصرف جگر محتاط باشند. جگر حدود 7 گرم قند (گلیکوژن) دارد که براحتی مورد استفاده قرار می‌گیرد و 9 میلی‌گرم کلسیم منبع خوبی برای فسفر است.

یک متخصص تغذیه تأکید کرد: چربی جگر نگران‌کننده نیست ولی افرادی که دارای چربی بالا و اسید اوریک می‌باشند، باید در مصرف جگر محتاط باشند. جگر حدود 7 گرم قند (گلیکوژن) دارد که براحتی مورد استفاده قرار می‌گیرد و 9 میلی‌گرم کلسیم منبع خوبی برای فسفر است.

دکتر حسن مظفری اظهار کرد: از آنجا که جگر به عنوان کارخانه متابولیک بدن محسوب می‌شود و ترکیبات مورد نظر بدن را می‌سازد بنابراین ترکیبات مواد مغذی را در خود نگه می‌دارد و به همین دلیل ارزش غذایی بالایی را داراست.

وی با بیان این که جگر طیور و گاو با هم متفاوت است، افزود: جگر آبزیان بهترین منبع ویتامین A، D و محلول در چربی است.

دکتر مظفری در خصوص ارزش غذایی جگر ادامه داد: از 85 گرم جگر 56 درصد آب، 185 درصد کالری و حدود 23 درصد پروتئین است که این پروتئین جذب و هضم می‌شود.

وی در خصوص این که جگر 7 گرم چربی دارد، اظهار کرد: انواع مختلف چربی در جگر یافت می‌شود که حدود 2/5 گرم آن چربی اشباع و 4/6 گرم چربی غیراشباع را تشکیل می‌دهد و چربی زیاد جگر نگران‌کننده نیست.

این متخصص تغذیه با اشاره به این که جگر منبع خوبی از کلسترول است، گفت: حدود 410 میلی‌گرم کلسترول در این ماده غذایی وجود دارد که بیماران قلبی عروقی باید از مصرف بیش از حد آن اجتناب کنند.

عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی یزد با تأیید این که جگر منبع مناسبی برای تامین آهن بدن است، افزود: نوع آهن در جگر مرغوب است و از نظر کمی و کیفی مورد تأیید قرار می‌گیرد.

وی ابراز کرد: حدود 309 میلی‌گرم پتاسیم و 9 میلی‌گرم سدیم بعضی ویتامین‌های محلول در چربی A، D در جگر به صورت فراوان وجود دارد و بیش از 3000 واحد ویتامین A وجود دارد که ابتدا در کبد ذخیره می‌شود.