

ارزش غذایی جگر



وقتی برای گردش به برخی مناطق تفریحی سری می‌زنیم، جگرکی‌هایی را می‌بینیم که با قرار دادن يك منقل فلزی، کمی زغال و بادبزنی در فضای باز، دل و جگر را به سیخ می‌کشند. دل و جگرهایی که اغلب بیرون از یخچال نگهداری می‌شوند و معلوم نیست سالم‌اند یا بیماریزا!...

جام جم آنلاین: وقتی برای گردش به برخی مناطق تفریحی سری می‌زنیم، جگرکی‌هایی را می‌بینیم که با قرار دادن يك منقل فلزی، کمی زغال و بادبزنی در فضای باز، دل و جگر را به سیخ می‌کشند. دل و جگرهایی که اغلب بیرون از یخچال نگهداری می‌شوند و معلوم نیست سالم‌اند یا بیماریزا!

در این میان، برخی بی‌توجه به آلودگی‌ها و بیماری‌هایی که ممکن است از طریق این فرآورده‌ها منتقل شود، اقدام به مصرف آن می‌کنند. اما در مقابل، افرادی هم هستند که موشکافانه ظاهر جگر، محل عرضه، نوع طبخ و بهداشت ظروف را بررسی کرده و کمتر این غذا را خارج از خانه تهیه می‌کنند. اما پرسش اینجاست ارزش تغذیه‌ای دل و جگر و قلوه گاو یا گوسفند چه میزان است؟ آیا این قبیل فرآورده‌ها می‌توانند بیماریزا باشند؟ آیا حرارت ناشی از طبخ می‌تواند آلودگی‌های محیطی یا انگل‌های احتمالی این فرآورده را نابود سازد؟

ارزش تغذیه‌ای جگر سیاه

کبد یا جگر سیاه، پایگاه اصلی متابولیسم (سوخت و ساز) مواد غذایی، شیمیایی، دارویی و سموم بدن دام و محل ذخیره انواع ریزمغذی‌هاست. این عضو سرشار از ویتامین‌های گروه B بخصوص B1، B2، B6، B12، A و منبع اسیدفولیک، آهن و روی است.

پروتئین جگر سیاه در رده پروتئین گوشت قرمز است ولی آهن آن 2 تا 3 برابر آهن گوشت گاو بوده و سرشار از چربی است. مقدار کلسترول آن تقریباً 2 برابر گوشت قرمز کم چرب است و اگر در يك روز 100 گرم آن مصرف شود، تقریباً 1/5 برابر بیشتر از حد مجاز، کلسترول وارد بدن شده است. يك سیخ جگر حدود 80 کالری انرژی داشته و در هر 100 گرم آن 185 کالری و در همین میزان جگر سرخ شده 330 کالری انرژی به همراه مقدار بیشتر کلسترول نهفته است.

ارزش تغذیه‌ای جگر سفید

ریه یا جگر سفید دام مسوول تنفس و تبادل اکسیژن و دی‌اکسیدکربن است. پروتئین و چربی آن کمتر از جگر سیاه و گوشت قرمز است، ولی کلسترول آن تقریباً برابر جگر سیاه و بیشتر از گوشت گاو کم چرب است. این فرآورده در مقایسه با جگر سیاه از نظر ویتامین A فقیر است و آهن کمتری دارد. خوب است بدانید در 100 گرم جگر سفید 160 کالری انرژی نهفته است و معمولاً از آن به دلیل پروتئین مطلوب در فرآورده‌های گوشتی صنعتی استفاده می‌شود.

ارزش تغذیه‌ای دل و قلوه

دل همان قلب و قلوه نیز کلیه دام است. این احشا از نظر ویتامین B3، B2، B6 غنی و از نظر میزان آهن مشابه جگر سیاه هستند. دل در مقایسه با سایر اندام‌ها پروتئین با کیفیت‌تری داشته و چربی و کلسترول آن کمتر است. قلوه نیز پروتئینی مشابه گوشت قرمز دارد و از نظر ویتامین B6 و فولات غنی‌تر است. میزان کلسترول قلوه مانند جگر سیاه و بالاتر از دل و گوشت قرمز است. در 100 گرم این احشا 200 کالری انرژی نهفته است. خوش‌گوشت هم سرشار از چربی و کالری بوده و حاوی مقادیر مناسبی پتاسیم است.

جگر آبدار نخورید

جگر خام یا نیمه‌پخته (به اصطلاح آبدار) می‌تواند بسیاری از میکروب‌های بیماریزا را به بدن مصرف‌کننده انتقال دهد. انگل یا کرم زبانی شکل یکی از میکروب‌های مشترک بین دام و انسان است که بیشتر از طریق جگرهایی که حرارت لازم را نگرفته‌اند، وارد بدن و در ناحیه حلق انسان مستقر می‌شود. زنان باردار، دختران جوان و بیماران مبتلا به کم‌خونی مزمن که برای افزایش آهن خون اغلب از جگرهای آبدار استفاده می‌کنند، بیشتر در خطر ابتلا به این انگل قرار دارند. در موارد نادر این انگل می‌تواند به چشم مهاجرت و موجب اختلالات بینایی شود.

مراقب آلودگی‌های ثانویه باشید

هر گونه تغییر در رنگ، بو، مزه و لزج شدن و تغییر قوام در بافت احشای خام دام، نشان‌دهنده فساد آنهاست. حرارت کافی می‌تواند تا حدودی آلودگی‌های میکروبی این قبیل فرآورده‌ها را کاهش دهد. اما سموم شیمیایی، داروهای هورمونی و پسماند آفت‌کش‌ها، کودهای شیمیایی و فلزات سنگین احتمالی در علوفه که به احشای دام منتقل شده از طریق حرارت نابود نخواهد شد. پس از طبخ یا کبابی شدن این فرآورده آلودگی‌های ثانویه‌ای چون ظروف و سیخ‌های آلوده، عدم بهداشت فرد ارائه دهنده، دست‌های آلوده فرد مصرف‌کننده، حشرات موذی و... از جمله مواردی هستند که می‌توانند موجب انتقال میکروب‌های بیماریزا به مصرف‌کننده شوند.

توصیه‌ها

1- جگر سیاه محل تجمع و دفع مواد زاید، سموم شیمیایی، داروهای هورمونی و... است. به همین دلیل احتمال دارد پسماند برخی از این ترکیبات در بافت چرب جگر دام اندوخته و برای سلامت مصرف‌کننده مضر باشد. قلوه نیز از این موضوع مستثنی نیست. بنابراین بهتر است از احشای دام‌های جوان‌تر که احتمال تجمع سموم در آن کمتر است، استفاده شود.

2- به دلیل آن‌که ویتامین A جگر بیش از حد نیاز بدن است، مصرف مکرر آن می‌تواند با انباشت ویتامین A در کبد مصرف‌کننده موجب آسیب‌دیدگی و کاهش عملکرد این عضو شود. خوب است بدانید تجمع ویتامین A جگر در بدن زنان بارداری که مرتباً برای رشد جنین خود از این محصول استفاده می‌کنند، می‌تواند خطر نقایص مادرزادی را افزایش دهد و مصرف‌کننده را دچار نوعی مسمومیت سازد.

3- افزایش آهن جگر در مردان می‌تواند زمینه افزایش هموسیستئین را در بدن فراهم کرده و منجر به بروز بیماری‌های قلبی - عروقی شود. از سوی دیگر، آهن می‌تواند با تجمع در بافت کبد و کلیه موجب ناکارایی این 2 عضو شود.

4- احشای دام سرشار از اسیداوریک و باز آلی پورین هستند که می‌توانند زمینه ابتلا به نقرس و اسید اوریک بالا را فراهم کنند.

5- دل، جگر و قلوه به دلیل چربی‌های اشباع و کلسترول بسیار بالا می‌توانند منجر به پرفشاری خون، افزایش کلسترول و نارسایی کلیوی شوند و با ایجاد پاسخ‌های التهابی در بدن عوارض بیماری‌های مفصلی و آرتريت روماتوئید را ناگوارتر سازند.

فاخره بهبهانی

جام‌جم