

گوشت شترمرغ مناسب برای قلب و فشارخون

گوشت شترمرغ برای بیماران قلبی- عروقی، افراد دچار چربی خون و فشارخون بالا و کسانی که چاق هستند می‌تواند غذای بسیار مناسبی باشد.



گوشت شترمرغ برای بیماران قلبی- عروقی، افراد دچار چربی خون و فشارخون بالا و کسانی که چاق هستند می‌تواند غذای بسیار مناسبی باشد.

گوشت شترمرغ با گوشت حیوانات کشتاری دیگر فرق دارد؛ کالری، کلسترول و چربی گوشت شترمرغ حتی از گوشت مرغ و بوقلمون هم کمتر است و به همین دلیل گوشت شترمرغ برای بیماران قلبی- عروقی، افراد دچار چربی خون و فشارخون بالا و کسانی که چاق هستند می‌تواند غذای بسیار مناسبی باشد.

تولید گوشت شترمرغ تحت نظارت مستقیم و دقیق بازرسان بهداشتی دولتی قرار دارد و آن‌ها به دقت مواظب هستند که هیچ گونه رنگ، مواد شیمیایی افزودنی و مواد درمانی غیرعادی جهت کاهش میزان چربی آن و یا جهت جایگزینی، به جیره های غذایی اضافه نشود. خوشبختانه بازرسان بهداشتی به شدت این موضوع را تحت نظر دارند که در جریان پرورش شترمرغ‌ها از فرآورده های حیوانی و هورمون‌های تحریک کننده و رشد و آنتی بیوتیک ها در جیره غذایی آن‌ها استفاده نشود. با روندی که در تولید گوشت شتر مرغ آغاز شده و نیز با اعمال قوانین بازرسی‌های دقیق در صورت انجام تبلیغات لازم و قبولی مصرف کنندگان در آینده ممکن است این نوع گوشت جایگزین گوشت گاو گردد.

ارزش غذایی گوشت شتر مرغ

گوشت شترمرغ در گروه گوشت‌های قرمز طبقه‌بندی می‌شود و از ارزش غذایی بسیار بالایی برخوردار است، به طوری که می‌توان گوشت شترمرغ را یکی از کم‌چرب‌ترین و سالم‌ترین نمونه‌های گوشت قرمز نام برد.

ظرفیت چربی گوشت شترمرغ به طور استثنایی پایین است یعنی به میزان یک تا دو درصد و میزان بالای اسید لینولنیک آن باعث خاصیت رژیمی‌اش شده است.

گوشت شترمرغ دارای میزان زیادی آهن است و بسیار بیشتر از گوشت بوقلمون، مرغ یا گوشت گاو است.

این گوشت دارای مواد معدنی ضروری مانند روی، منیزیم و ویتامین‌های B1، B2 و نیاسین است.

میزان چربی موجود در گوشت شترمرغ

گوشت شترمرغ اختصاصاً دارای محتوی چربی کمتری نسبت به گوشت سایر گونه‌ها می‌باشد. کمی چربی بین ماهیچه‌ی گوشت شترمرغ یک از خواص مهم و قابل توجه در بازار مصرف کنونی به شمار می‌رود. این خاصیت ممکن است برای افرادی که می‌خواهند وزن بدنشان را کنترل نموده و یا از بیماری‌های قلبی عروقی رنج می‌برند مفید واقع گردد.

کلسترول

برای چند دهه گوشت شترمرغ به عنوان یک گوشت عاری از کلسترول شناخته می‌شد، اما پژوهش‌های جدید نشان داده‌اند که میزان کلسترول موجود در گوشت شترمرغ می‌تواند با گوشت بوقلمون و گاو مقایسه گردد.

چربی گوشت شترمرغ در 100 گرم گوشت برابر با 1/29 گرم است در صورتی که این مقدار برای گوشت گاو 4/6 و برای گوشت جوجه 4/3 می‌باشد. در رابطه با کلسترول، گوشت شترمرغ 57 میلی گرم درصد گرم کلسترول دارد درحالی‌که در گوشت گاو 59 و گوشت

جوجه 57 میلی گرم درصد گرم است.

در واقع میزان کلسترول موجود در بافت‌های بدنی شترمرغ 57 میلی گرم در 100 گرم تا 65 تا 68 میلی گرم در 100 گرم متفاوت است. کلسترول عمدتاً به عنوان اجزاء ساختمانی در دیواره سلول‌ها وجود دارد.

همچنین کلسترول در رگ‌های خونی، یک معیار مهم نشان دهنده نارسایی‌های قلبی عروقی محسوب نمی‌شود. به شرطی که تبدیل کلسترول در بافت‌های بدن نرمال باشد. تبدیل کلسترول، توسط لیپوپروتئین‌ها تسهیل می‌شود که غلظت بالای لیپوپروتئین (HDL)، کلسترول را از سلول‌های بدنی به کبد منتقل می‌کند. افزایش (HDL) پلاسما با کاهش عوارض قلبی عروقی همراه است.

اسیدهای چرب

مطالعات حاضر نشان می‌دهند که مصرف اسیدهای چرب اشباع شده سبب افزایش سطح لیپوپروتئین‌های کم چگالی (LDL) در پلاسما می‌شود، در صورتی که با استفاده از اسیدهای چرب اشباع نشده میزان (LDL) در پلاسما خون کاهش می‌یابد مصرف اسیدهای چرب اشباع نشده سبب کاهش سطح (HDL) پلاسما می‌گردد.

اسیدهای چرب غیراشباع حاوی یک پیوند دوگانه سبب کاهش میزان لیپوپروتئین‌های (LDL) می‌گردند. بدون این که (HDL) را تحت تأثیر قرار بدهند. گوشت شتر مرغ دارای ترکیب خوبی از لحاظ ترکیب اسیدهای آمینه در مقایسه با گوشت گاو و جوجه می‌باشد.

اسیدهای چرب غیراشباع موجود در بافت‌های شترمرغ 30 درصد مجموع اسیدهای چرب را تشکیل می‌دهد، هرچند که میزان بیشتری از این نوع اسیدهای چرب نیز قابل حصول است. با توجه به این که میزان اسیدهای چرب غیراشباع موجود در گوشت جوجه 19 درصد و در گوشت گاو 5 درصد کمتر از گوشت شترمرغ است، بالا بودن نسبی میزان اسید چرب امگا 3 در گوشت شتر مرغ (8/3) درصد یک مزیت خوب به منظور ادامه انگیزه تولید آن محسوب می‌شود. در انسان استفاده از اسید چرب امگا 3 تأثیرات مفیدی در کاهش بیماری‌های قلبی عروقی داشته و برای رشد و نمو مؤثر است.

به نظر می‌رسد که این اسید چرب در مقایسه با اسید چرب غیراشباع امگا 6 تأثیرات مفیدی در جلوگیری از لخته شدن دارد. اکثر جیره های غذایی افراد از لحاظ اسیدهای چرب امگا 3 کمبود دارند.

مقدار سدیم

کمی میزان سدیم در گوشت شترمرغ (43 میلی گرم) در مقایسه با گاو (63 میلی گرم) و جوجه (77 میلی گرم) در 100 گرم یکی از مزایای این نوع گوشت مخصوصاً در افرادی که نیاز به مصرف غذاهای کم نمک (نظیر افراد با فشار خون بالا) دارند، می‌باشد.

مقدار آهن

میزان آهن موجود در گوشت شتر مرغ 2/3 میلی گرم و در گوشت گاو 2/2 میلی گرم و در گوشت جوجه 0/9 میلی گرم در 100 گرم است. گوشت شتر مرغ آهن مناسبی را برای افراد کم خون و زنان باردار فراهم می‌کند.

گوشت شترمرغ مناسب است برای...

* افراد دچار فشار خون

گوشت شترمرغ حاوی سدیم پایین و منیزیم بالا است که برای افراد دچار فشار خون بسیار مفید است.

میزان بالای اسید چرب امگا 3 در گوشت شترمرغ باعث شده که این گوشت برای بیماران قلبی- عروقی و سالمندان بسیار مناسب باشد تا با اطمینان بیشتری بتوانند نیازهای پروتئینی خود را تأمین کنند.

* افراد رژیمی و ورزشکاران

به دلیل خواص رژیمی و ترکیبات شیمیایی مناسب گوشت شترمرغ، این گوشت به ورزشکاران به خصوص افرادی که دارای فعالیت طولانی مدت هستند (شناگران، دوچرخه سواران، پهلوانان، دوندگان ماراتن) و افرادی که تازه بیماریشان بهبود یافته و همچنین جوانان توصیه می شود.

قابلیت هضم

گوشت شترمرغ بسیار ترد و از قابلیت هضم بالایی برخوردار است، به طوری که 90 درصد آن قابل هضم بوده و از نظر سهل الهضم بودن پس از گوشت ماهی در رتبه دوم قرار دارد در صورتی که گوشت مرغ و گاو 87 درصد قابلیت هضم دارند.

البته تخم شترمرغ 45 دقیقه طول می کشد که عسلی شود و 5/1 ساعت زمان احتیاج دارد که کاملاً پخته شود.

طعم گوشت شترمرغ

با این که طعم و ساختار گوشت شترمرغ به گوشت گوساله شبیه است اما دو سوم چربی کمتری نسبت به آن دارد و به دلیل سطح کلسترول پایین و پروتئین و آهن بالا، گوشت این پرنده به عنوان یک جانشین رضایت بخش برای گوشت قرمز، خریداران زیادی را به خود جلب کرده است.

دیگر اعضای گوشت شترمرغ نیز از کیفیت بالایی برخوردارند، به خصوص جگر و قلب آن، ضمن این که برخی از قسمت های گردن آن دارای محبوبیت خاصی هستند.

گوشت شترمرغ عضلانی بوده و به راحتی از استخوان بافت رابط جدا می شود. اگرچه به خاطر طعم و رنگ قرمزش با گوشت گاو قابل مقایسه است، اما گوشت شترمرغ به تردی گوشت مرغ است و دارای فیبرهای ماهیچه ای کوتاه است.

طعم خاص و قابل تشخیص دارد و در مقایسه با انواع گوشت ها هضم پذیر و نرم تر است و احتیاج به زمان پخت بالایی ندارد. همچنین به خاطر مزه خاصش احتیاجی به آماده سازی و افزودن ادویه های تند ندارد.

گوشت شترمرغ به عنوان یک فرآورده پرارزش

گوشت شترمرغ یک ماده غذایی با ارزش تولیدی برای افرادی است که از یک برنامه غذایی رژیم دار استفاده می کنند. میزان پایین چربی و سدیم و نیز ترکیب خوب اسیدهای چرب غیراشباع در آن در مقایسه با گوشت گاو و جوجه ممکن است به وسیله مصرف کنندگان که امروزه معیارهای واقعی را در انتخاب مواد خوراکی مورد خریداری تحت نظر قرار می دهند مورد توجه قرار گیرد.