

خواص تغذیه‌ای سیرابی و شیردان

سیرابی، مخاط معده گاو یا گوسفند است که در بیشتر کشورها مورد استفاده قرار می‌گیرد و خورده می‌شود؛ چرا که خواص تغذیه‌ای بی‌شماری دارد.



سیرابی، مخاط معده گاو یا گوسفند است که در بیشتر کشورها مورد استفاده قرار می‌گیرد و خورده می‌شود؛ چرا که خواص تغذیه‌ای بی‌شماری دارد.

سیرابی و شیردان جزو امعا و احشای درون شکم نشخوارکنندگان است. مصرف آن از زمان‌های قدیم به طور سنتی در کشور ما مرسوم بوده و از آن می‌توان در تهیه انواع غذاها بر حسب میل خانواده همراه نان استفاده کرد. حال این پرسش مطرح می‌شود، ارزش تغذیه‌ای سیرابی و شیردان تا چه حد است؟ آیا می‌توان آن را به عنوان یک وعده غذایی کامل در نظر گرفت؟

نشخوارکنندگان، معده 4 قسمتی شامل سیرابی، شیردان و بخش‌هایی به نام نگاری و هزارلا دارند که بافت عضله دیواره آن‌ها از جنس عضلات صاف بوده که از نظر ترکیب و ساختمان با عضلات مخطط مثل ماهیچه‌ها و عضله قلب فرق دارد و ارزش تغذیه‌ای آن از نظر پروتئین، چربی، ویتامین و املاح معدنی مقداری با گوشت متفاوت است. سیرابی بر اساس نوع بافت به انواع مختلف طبقه‌بندی و نام‌گذاری می‌شود؛ مثل بافت لانه‌زنبوری یا بافت صاف. بیشتر سیرابی‌های تازه‌ای که در فروشگاه‌ها فروخته می‌شود، سفید رنگ است.

خواص سیرابی

کالری این ماده غذایی در مقایسه با گوشت گاو و گوسفند کمتر است. نوع پروتئین آن حیوانی و از نظر اسیدهای آمینه کامل‌تر از پروتئین گیاهی است.

کلسیم

در هر 92 گرم سیرابی، حدود 81 میلی‌گرم کلسیم وجود دارد که 8 درصد نیاز روزانه بدن به کلسیم می‌باشد. FAO مقدار مورد نیاز روزانه به کلسیم را 1000 میلی‌گرم تعیین کرده است. کلسیم یکی از مواد معدنی و ساختاری مهم در حفظ سلامت استخوان‌ها و دندان‌هاست که به همراه منیزیم، به انقباض عضلات بدن کمک می‌کند و موجب آرامش فرد می‌شود.

پروتئین و چربی

در هر 92 گرم سیرابی، 11/7 گرم پروتئین وجود دارد که در واقع 18 درصد از نیاز روزانه بدن به پروتئین است. همین مقدار سیرابی حاوی 4 گرم چربی و 1/4 گرم چربی اشباع شده می‌باشد.

در واقع، پروتئین و چربی موجود در سیرابی تقریباً به اندازه نیمی از پروتئین و چربی موجود در گوشت گاو و مرغ است. با گنجاندن سیرابی در وعده‌های غذایی خود می‌توانید مصرف چربی را در رژیم غذایی خود کاهش دهید.

سلنیوم

مقدار سلنیوم در 92 گرم سیرابی، حدود 1/8 میکروگرم (یعنی 17 درصد مقدار مورد نیاز بدن در روز) است. بدن روزانه به 70 میکروگرم سلنیوم نیاز دارد. سلنیوم یکی از چندین آنتی‌اکسیدانی است که تأثیر سموم را خنثی و آن‌ها را از طریق کانال‌های پاک‌کننده طبیعی بدن دفع می‌کند. این مواد سمی، رادیکال‌های آزاد نام دارند که با تغییر ساختار شیمیایی سلول‌های سالم، منجر به پیری

زودرس آن‌ها می‌شوند و در نهایت، التهاب و بیماری را به همراه خواهند داشت.

روی

در هر 92 سیرابی، حدود 1/7 میلی‌گرم روی وجود دارد که 11 درصد از نیاز روزانه بدن است. طبق نظر FAO، نیاز روزانه بدن به روی تقریباً 15 میلی‌گرم می‌باشد. روی یکی از مواد معدنی ضروری بدن است که به سلامت سیستم تناسلی مردان کمک می‌کند و در سنین بالاتر، با مصرف روی کافی، احتمال ابتلا به سرطان پروستات در آن‌ها کاهش می‌یابد. همان‌طور که می‌دانید، روی جزئی از هر سلول زنده در بدن است که در ساختار و عملکرد بیش از 50 آنزیم بدن نقش دارد و برای رشد و تولید اسپرم، افزایش اشتها، افزایش حس چشایی و بویایی، تقویت سیستم ایمنی و بهبود زخم مفید است. گوشت قرمز به نسبت سایر مواد، روی بیشتری دارد و نوع پروتئین موجود در گوشت گاو و گوسفند به جذب روی در بدن کمک می‌کند. این بدان معناست که روی موجود در غذاهای حاوی گوشت راحت‌تر جذب بدن می‌شود. برعکس، غذاهای گیاهی، مانند غلات و حبوبات حاوی ماده‌ای به نام فیتات و فیر هستند که جذب روی را در بدن کاهش می‌دهند.

آهن

مقدار آهن در سیرابی، تقریباً مشابه گوشت است؛ یعنی در هر 92 گرم آن حدود 19/5 میلی‌گرم آهن وجود دارد. آهن یکی از مواد مورد نیاز برای داشتن خون سالم و انرژی و رشد مغز، به خصوص در کودکان می‌باشد که در بسیاری از غذاها، از جمله گوشت قرمز یافت می‌شود. به طور کلی هر چقدر رنگ گوشت، قرمزتر باشد، حاوی آهن بیشتری است.

آهن دو نوع است: هم و غیرهم نوع هم به راحتی جذب بدن می‌شود و در گوشت گاو، بره، جگر، مرغ، سیرابی و غذاهای دریایی وجود دارد.

آهن غیرهم در سبزیجات، نان، غلات، حبوبات، لوبیا، تخم‌مرغ و میوه یافت می‌شود. گوشت قرمز، علاوه بر تأمین آهن نوع اول، جذب آهن غیرهم را در بدن افزایش می‌دهد. ویتامین C نیز دارای اثر مشابه است و جذب آهن را در بدن افزایش می‌دهد. یک رژیم غذایی سالم باید غنی از هر دو نوع آهن باشد.

کلسترول

کلسترول نوعی چربی است که در بسیاری از محصولات حیوانی یافت و در بدن انسان ساخته می‌شود. مقدار مشخصی از آن برای سلامتی بدن لازم است و جزء مهمی در دیواره سلولی، صفرا و برخی هورمون‌ها می‌باشد؛ ولی اگر مقدار آن از حد مجاز بیشتر شود، در دیواره عروق قلبی رسوب می‌کند و خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی افزایش می‌یابد. در برخی موارد، کلسترول بالای خون، ژنتیکی است. غذاهایی که حاوی کلسترول زیاد هستند، شامل جگر، مغز و زرده تخم‌مرغ، می‌شوند که در مصرف آن‌ها باید کمی احتیاط کرد.

البته لزوماً کلسترول زیاد در غذا، فرد را به این بیماری مبتلا نخواهد کرد. متخصصان تغذیه معتقدند علت اصلی این عارضه، کلسترول موجود در غذاها نیست، بلکه از چربی‌های اشباع‌شده ناشی می‌شود. در این میان، کلسترول سیرابی حتی از مرغ، گوشت گاو و گوسفند نیز کمتر است و برعکس کله‌پاچه، کلسترول خون را افزایش نمی‌دهد. چربی کم برای سلامتی مفید است.

ویتامین B

سیرابی گوسفند و گوساله، سرشار از ویتامین B است؛ و تقریباً در هر 92 گرم حدود 130 کالری وجود دارد. ویتامین‌های گروه B، بسیاری از واکنش‌های شیمیایی بدن را تنظیم می‌کنند که این واکنش‌ها برای حفظ سلامتی بدن بسیار ضروری هستند. برخی از این واکنش‌ها موجب آزاد شدن انرژی در بدن، بهبود بینایی، سلامت پوست، عملکرد بهینه مغز و تولید گلبول‌های قرمز خون می‌شوند. گوشت گاو و گوسفند و مشتقات آن حاوی ویتامین‌های B1، B2، B3، B6 و به خصوص B12 می‌باشند. ویتامین B12 به طور طبیعی در غذاهای حیوانی یافت می‌شود و گوشت گاو و گوسفند از غنی‌ترین منابع این ماده ضروری هستند. با مصرف روزانه 100

گرم گوشت گاو بدون چربی، کل نیاز روزانه بدن به ویتامین B12 را فراهم کرده‌اید.

ویتامین A

ویتامین A برای رشد مو لازم است و به داشتن پوست سالم، دستگاه تنفسی سالم و حفظ بینایی کمک و با عفونت‌ها مبارزه می‌کند. جگر و سیرابی سرشار از ویتامین A هستند.

خرید سیرابی

* رنگ سیرابی در فصل تابستان و پاییز سفید رنگ است؛ زیرا معمولاً غذای حیوانات تازه و سالم است و حیوان در این فصول تحرک زیاد دارد؛ ولی رنگ سیرابی در فصل زمستان و بهار کمی تیره‌تر است؛ زیرا همان‌طور که می‌دانید، یافتن علوفه تازه برای حیوانات مشکل‌تر است و آن‌ها معمولاً از علوفه‌های خشک تغذیه می‌شوند و البته تحرکشان نیز در این فصول کمتر می‌باشد. بنابراین رنگ تیره سیرابی در این فصول به معنای خرابی آن نیست.

* سیرابی نباید بوی بد، تعفن و ماندگی بدهد. بهتر است قبل از پختن سیرابی، آن را از هر جهت بررسی کنید.

* توصیه می‌شود در صورت امکان سیرابی از فروشگاه‌ها و به صورت بسته‌بندی‌های بهداشتی خریداری شود.

* بهتر است قبل از پخت، این ماده غذایی را کامل شسته و تمام زواید اطراف آن را دور بریزید.

* سیرابی با آب‌لیمو و نمک بسیار خوشمزه است و مصرف آن در ماه، 3 تا 4 بار توصیه می‌گردد. البته از آن جایی که در تهیه این غذا برای ایجاد طعم مطلوب از نمک زیاد استفاده می‌شود، مصرف آن برای مبتلایان به فشار خون بالا توصیه نمی‌شود.

* معمولاً در تهیه غذای سیراب و شیردان از جگر سفید نیز استفاده می‌کنند. جگر سفید یا همان شش‌ها که مسوول تنفس و تبادل اکسیژن و دی‌اکسید کربن در حیوان هستند، از نظر ترکیب و ارزش غذایی با جگر سیاه تفاوت دارند. میزان پروتئین جگر سفید کمتر از جگر سیاه و گوشت و مقدار چربی آن مشابه جگر سیاه ولی مقدار کلسترول آن بسیار بالا و بیشتر از گوشت کم‌چرب و مقدار آهن آن نیز از جگر سیاه کمتر است. بسیاری از افراد به اشتباه تصور می‌کنند که جگر سفید منبع خوب و غنی ویتامین A است و گاهی آن را جایگزین جگر سیاه کرده و جهت تقویت بینایی آن را به هم توصیه می‌کنند، ولی خوب است بدانید مقدار ویتامین A جگر سفید بسیار پایین بوده و در مقایسه، ویتامین A جگر سیاه چندین برابر بیشتر از جگر سفید است. پس مصرف جگر سفید این غذا برای مبتلایان به چربی خون بالا مضر است.