



روش‌های صحیح مصرف گوشت

اگر چه علم ثابت کرده است که گیاهخواری در حفظ سلامت بسیار تأثیرگذار است و به طور چشمگیری احتمال بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد، اما مصرف مقدری گوشت نیز برای سلامت انسان مفید و ضروری است.

اگر چه علم ثابت کرده است که گیاهخواری در حفظ سلامت بسیار تأثیرگذار است و به طور چشمگیری احتمال بروز بیماری‌های قلبی را کاهش می‌دهد، اما مصرف مقدری گوشت نیز برای سلامت انسان مفید و ضروری است.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، گوشت یکی از غذاهایی است که هر خانواده در طول هفته تقریباً 3 بار از آن استفاده می‌کند بد نیست با روش‌های صحیح مصرف آن نیز آشنا شویم.

تغذیه با گوشت:

* به نوشته [ehow»171#&](#); گوشت سفید، سرشار از آهن، روی و ویتامین B12 است که برای رشد کودکان بسیار ضروری است.

* گوشت قرمز غنی از منیزیم و ماده مغذی است که در حفظ سلامت افراد به خصوص کودکان و نوجوانان بسیار موثر است.

* گوشت سالم سرشار از پروتئین حیوانی است و برای تقویت عضلات و شکل‌گیری بدن لازم است.

ورزشکاران، کودکان، زنان باردار یا زنان در دوران شیردهی نیاز بیشتری به این پروتئین دارند.

* نکاتی برای مصرف گوشت

با در نظر گرفتن مواد مغذی موجود در گوشت، باید قبول کنیم که نمی‌توان گوشت را به طور کامل از رژیم غذایی حذف کرد.

کاری که می‌توان کرد این است که مواد گوشتی را به میزان لازم به برنامه غذایی خود اضافه کنیم.

* پخت طولانی مدت مواد مغذی موجود در گوشت را از بین می‌برد.

* از آنجا که گوشت چربی دارد، به هنگام پخت به افزودن روغن نیازی نیست.

* طبخ گوشت به صورت کبابی یا خورشتی بهترین روش پخت گوشت است.

* از گوشت بره که هم نرم‌تر و هم کم‌چربی است استفاده کنید.

* از آنجا که چرب‌ترین قسمت گوشت قرمز یا سفید برای تهیه گوشت چرخ کرده استفاده می‌شود، هنگام خرید به این موضوع توجه کنید.

* از خریدن گوشت‌های فرآوری شده پرهیز کنید زیرا این نوع گوشت حاوی ماده شیمیایی سرطان‌زا به نام سدیم نیتریت است که رنگ تازه قرمز به گوشت می‌دهد. * در صورت رعایت نکات ذکر شده، خوردن گوشت مشکل ساز نخواهد بود.