



مصرف گوشت بوقلمون باعث آرامش و سرحالی می‌شود

یک متخصص تغذیه گفت: بوقلمون کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد که آرامش و سرحالی ایجاد می‌کند، از سرطان جلوگیری می‌کند و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند...

یک متخصص تغذیه گفت: بوقلمون کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد که آرامش و سرحالی ایجاد می‌کند، از سرطان جلوگیری می‌کند و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

مرتضی صفوی در گفت‌وگو با فارس، افزود: بوقلمون در گروه ماکیان قرار دارد و از نظر ترکیبات بیشتر به گوشت مرغ شبیه است. گوشت بوقلمون بدون پوست به طور طبیعی چربی کمی دارد و معادل یک گرم چربی در هر 30 گرم گوشت آن است و کسانی که دارای رژیم غذایی کم چرب هستند، می‌توانند از آن استفاده کنند.

وی گفت: 150 گرم گوشت بوقلمون حدود نیمی از اسید فولیک مورد نیاز روزانه را تأمین می‌کند و منبع خوبی از پروتئین، سلنیوم، روی و پتاسیم و ویتامین‌های B1، B3، B6 و B12 و اسید آمینه تریپتوفان است.

این متخصص تغذیه افزود: بوقلمون کلسترول بد خون را کاهش می‌دهد که آرامش و سرحالی ایجاد می‌کند، از سرطان جلوگیری می‌کند، ترشح هورمون تستسترون را افزایش می‌دهد و سیستم ایمنی را تقویت می‌کند.

صفوی گفت: گوشت سفید و بدون پوست بوقلمون یک ماده غذایی با پروتئین بالا و چربی کم است که برای کسانی که باید غذاهای کم چرب مصرف کنند می‌تواند مفید باشد.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: قسمت روشن‌تر گوشت بوقلمون که بدون پوست باشد، دارای چربی، چربی اشباع و کلسترول کمتری از گوشت مرغ و گاو است. اسید آمینه تریپتوفان برای فعالیت سلول‌های T لازم است و سلول‌های T یک نوع از سلول‌های سیستم ایمنی بدن هستند که سلول‌های سرطانی را از بین می‌برند و در فقدان تریپتوفان، سلول T فعال می‌میرد.

صفوی گفت: ناقلان عصبی از اسیدهای آمینه تشکیل می‌شوند و ناقل عصبی به نام «سروتونین» از اسید آمینه تریپتوفان تشکیل شده است. سروتونین باعث سرحالی و آرامش در بدن می‌شود به همین علت مصرف غذاهایی مثل بوقلمون باعث سرحالی می‌شود.

این متخصص تغذیه اضافه کرد: اسید آمینه تریپتوفان نقش اساسی در سیستم ایمنی بدن به عهده دارد و مطالعه‌ای که بر روی موش‌ها نشان داد که متابولیت‌های تریپتوفان (مولکول‌های ناشی از تجزیه تریپتوفان در بدن) اثر داروهای را دارند که برای کاهش علائم بیماری ام اس استفاده می‌شوند.

صفوی گفت: کمبود پروتئین در برنامه غذایی مردان مسن، منجر به افزایش گلوبولین باند شده با هورمون جنسی و کاهش فعالیت هورمون تستسترون می‌شود که کاهش اثر تستسترون باعث کاهش عملکرد جنسی و توده عضلانی و گلبول‌های قرمز خون می‌شود و منجر به پوکی استخوان می‌شود.

این متخصص تغذیه افزود: اسید آمینه تریپتوفان نقش مهمی در خواب دارد و باعث بهبود خواب در مبتلایان به بی‌خوابی مزمن می‌شود. گوشت بوقلمون دارای اسید آمینه پورین است که مبتلایان به نقرس باید آن را به میزان خیلی کم مصرف کنند.

وی اضافه کرد: گوشت بوقلمون دارای مقدار کمی اگزالات است و بیماران مبتلا به سنگ کلیه اگزالاتی خیلی کم باید آن را مصرف کنند که بوقلمون‌هایی که به طور طبیعی و ارگانیک پرورش داده می‌شوند، هیچ نوع هورمون و آنتی بیوتیکی در بدن خود ندارند.

صفوی افزود: تقریباً تمام چربی بوقلمون در پوست آن موجود است و گوشت تیره رنگ آن چربی بیشتری از گوشت روشن‌تر (سفید) آن دارد که قبل از پختن گوشت بوقلمون تمام پوست آن را جدا شود و افراد مبتلا به چربی خون بالا، بهتر است از گوشت روشن‌تر آن استفاده کنند.