

فواید گوشت پرندگان



چند سالی است که برخی خانواده‌های شهرنشین گوشت پرندگان ریز و درشتی همچون بلدرچین، بوقلمون، شترمرغ و حتی غاز و اردک بسته‌بندی شده یا فله‌ای را در برنامه غذایی خود وارد کرده و وقتی علت تمایل آنان را جویا می‌شویم، ارزش تغذیه‌ای و درمانی بالا، چربی کمتر و طعم لذیذتر را عامل اصلی انتخاب خود می‌دانند.

جام جم آنلاین: چند سالی است که برخی خانواده‌های شهرنشین گوشت پرندگان ریز و درشتی همچون بلدرچین، بوقلمون، شترمرغ و حتی غاز و اردک بسته‌بندی شده یا فله‌ای را در برنامه غذایی خود وارد کرده و وقتی علت تمایل آنان را جویا می‌شویم، ارزش تغذیه‌ای و درمانی بالا، چربی کمتر و طعم لذیذتر را عامل اصلی انتخاب خود می‌دانند.

اما برآستی گوشت این‌گونه ماکیان در مقایسه با گوشت مرغ از نظر ارزش تغذیه‌ای و درمانی حائز اهمیت است یا تنها به صرف تبلیغات و عرضه گسترده موجب ترغیب خانواده‌ها به خرید آن شده است؟ نکته دیگر آن که با توجه به قیمت بالای این طیور آیا وارد کردن آن به برنامه غذایی روزانه امری لازم است؟

یکی از مهم‌ترین مواد در تغذیه افراد پروتئین است که همراه درصدهای مختلف از ویتامین‌ها و املاح معدنی در انواع و اقسام گوشت قرمز و سفید یافت می‌شود.

بنا به گفته متخصصان، تمام افراد بالغ و سالمی که بیماری خاصی ندارند باید روزانه یا حداقل چهار بار در هفته سه تا چهار واحد از گروه گوشت‌ها استفاده کنند.

هر واحد 30 تا 35 گرم گوشت پخته یا یک عدد تخم‌مرغ آب‌پز محسوب می‌شود. سه چهار تکه گوشت متوسط خورشتی یا یک ران کامل یا نصف سینه مرغ تقریباً معادل چهار واحد گوشت است.

حال اگر بخواهیم بدانیم که خوردن چه نوع گوشتی برای افراد مفیدتر است، قدر مسلم انواع گوشت سفید توصیه می‌شود.

سالمندان گوشت بلدرچین بخورند

برخی افراد عقیده دارند که گوشت بلدرچین می‌تواند قوای جسمانی از دست رفته‌شان را جبران کند و سلامت و شادابی را برایشان به ارمغان آورد اما در مقابل عده‌ای هم هستند که هیچ مزیتی برای این گوشت قائل نبوده و ارزش آن را برابر گوشت مرغ می‌دانند اما باید بدانید بلدرچین به دلیل جثه کوچک و پروازهای متناوب، پرنده‌ای پرچست‌وخیز بوده و همین عامل موجب کاهش چربی گوشت این پرنده و افزایش ماده‌ای انرژی‌زا به نام [171#&کلیکوژن»](#); در ماهیچه‌های آن می‌شود.

پروتئین گوشت این پرنده 5 تا 10 درصد بیشتر از سایر ماکیان است و حدود 80 درصد ران آن را پروتئین تشکیل داده و هضم آن آسان است. به همین دلیل است که بلدرچین اغلب از سوی پزشکان برای تقویت توانایی جسمانی و رفع ضعف عضلانی توصیه می‌شود و همچنین در طب سنتی اسلامی این گوشت برای ترمیم سلول‌های آسیب‌دیده سالمندان مفید دانسته شده است.

بوقلمون، انتخابی برای فصول سرد سال

بوقلمون بزرگ‌ترین و سنگین‌وزن‌ترین پرنده خانگی است و برخی خانواده‌ها به دلیل آن که حجم گوشت سینه و ران آن نسبت به حجم استخوان‌هایش بیشتر است آن را محصولی به صرفه می‌دانند، اما اغلب از ارزش تغذیه‌ای آن بی‌اطلاع هستند.

پس باید بدانید 65 درصد گوشت بوقلمون سفید و در ناحیه سینه و 35 درصد آن تیره و در ناحیه ران‌ها قرار دارد. بوقلمون به دلیل پاهای فعال در ناحیه ران رگ‌های خونی بی‌شماری دارد. این رگ‌ها حامل هموگلوبین حاوی آهن بوده و مصرف آن برای کسانی که کم‌خونی ناشی از فقر آهن دارند مفید است.

کلسترول گوشت بوقلمون از مرغ کمتر و میزان کلسیم آن از سایر پرندگان بیشتر است. آهن آن برابر گوشت قرمز بوده و یکی از ویژگی‌های منحصر به فردش میزان بالای ویتامین A و نقش مهم آن در تقویت سیستم ایمنی بدن است بنابراین مصرف آن در فصول سرد سال بخصوص برای کودکان، سالمندان و زنان باردار توصیه می‌شود.

این گوشت به دلیل دارا بودن اسید آمینه [171#&تریپتوفان»](#); به ترشح بیشتر [171#&سروتونین»](#); کمک کرده و

باعث آرامش و سرحالی افراد مبتلا به افسردگی می‌شود. شاید برایتان عجیب باشد، این گوشت با تنظیم هورمون تستوسترون در بدن مردان باعث افزایش عملکرد جنسی می‌شود.

گوشت شترمرغ، برترین انتخاب

می‌گویند گوشت شترمرغ سالم‌ترین و کم‌چرب‌ترین گوشت‌هاست و حتی کالری و کلسترول آن از گوشت مرغ و بوقلمون هم پایین‌تر است، اما آیا گوشتی که بنا به نظر متخصصان علوم غذایی در گروه گوشت‌های قرمز طبقه‌بندی شده است می‌تواند از گوشت طیور هم سالم‌تر باشد؟

گوشت شترمرغ مانند گوشت گاو به رنگ قرمز است، اما تقریباً تمام خصوصیات گوشت طیور را دارد. با این که طعم و بافت گوشت این پرنده به گوشت گوساله شبیه است، اما تنها یک سوم آن چربی دارد و سطح کلسترول آن پایین و پروتئین، آهن و روی آن بخصوص در ناحیه ران‌ها برابر با گوشت گاو و گوسفند و بسیار بیشتر از گوشت مرغ است.

میزان بالای اسیدهای چرب امگا 3 این گوشت از لخته شدن خون جلوگیری کرده و برای بیماران قلبی - عروقی مناسب است. البته کلسیم گوشت شترمرغ در مقایسه با برخی گوشت‌ها کمتر، ولی به دلیل سدیم پایین برای مبتلایان به پرفشاری خون مناسب است. این گوشت به دلیل چربی پایین کمی خشک است، اما قابلیت هضم آن 90 درصد است و از این نظر پس از گوشت ماهی در رتبه دوم قرار دارد.

اما باید بدانید گرچه در منابع علمی میزان کلسترول این گوشت از سایر گوشت‌ها کمتر است، اما با این حال حاوی کلسترول بوده و مصرف زیاد آن برای بیماران با چربی خون بالا محدودیت دارد.

اردک و غاز محلی سالم‌تر است

مدتی است که در برخی فروشگاه‌های زنجیره‌ای گوشت اردک و غاز به صورت بسته‌بندی عرضه می‌شود. این طیور اغلب از سوی اهالی محلی روستا به مصرف می‌رسد و شهرنشینان از ارزش تغذیه‌ای آن بی‌خبرند. اما باید بدانید گوشت غاز و مرغابی در مقایسه با انواع ماکیان مقوی پرچرب، اما چربی اشباع آن نسبت به گوشت قرمز کمتر است.

گوشت غاز برای افراد ضعیف مقوی و تقویت‌کننده مسلولان است و مصرف آن در دوران نقاهت بیماری‌های عفونی توصیه می‌شود. گوشت مرغابی هم به دلیل غنی بودن از ویتامین‌های گروه B در رفع ضعف اعصاب موثر بوده و برای کسانی که فشارخون پایینی دارند مفید است. خوب است بدانید پرنده‌گانی که به صورت محلی رشد می‌کنند به دلیل جنب و جوش بیشتر گوشتی نرم‌تر، لذیذتر و مغذی‌تر دارند.

نکته قابل توجه آن‌که گردن، بال و پوست طیور همیشه محل تجمع چربی‌های اشباع و بخصوص داروهای تزریقی همچون انواع آنتی‌بیوتیک‌ها بوده و مصرف آن توصیه نمی‌شود. بد نیست بدانید هرچه سن پرنده پایین‌تر باشد چربی و کلسترول کمتری دارد.

فاخره بهبهانی - جام‌جم