

خواص گوشت شترمرغ

گوشت شترمرغ در دسته گوشت‌های قرمز طبقه بندی می‌شود و از لحاظ ارزش غذایی از کم چرب‌ترین و سالم‌ترین نمونه‌های گوشت قرمز است و دارای فواید فراوانی است.



سلامت نیوز: گوشت شترمرغ در دسته گوشت‌های قرمز طبقه بندی می‌شود و از لحاظ ارزش غذایی از کم چرب‌ترین و سالم‌ترین نمونه‌های گوشت قرمز است و دارای فواید فراوانی است.

وقتی صحبت از تامین پروتئین با خوردن گوشت به میان می‌آید گوشت شترمرغ نسبت به بسیاری از گوشت‌های قرمز دیگر دارای اولویت است.

این گوشت اگر چه از لحاظ طعم و بافت، بسیار شبیه به گوشت گاو یا گوسفند است ولی از لحاظ ارزش تغذیه‌ای از مقام بالاتری برخوردار است.

گوشت شترمرغ سرشار از پروتئین بوده و هیچ گونه چربی ناسالمی در آن وجود ندارد.

رنگ قرمز تیره‌تر این گوشت، نسبت به گوشت‌های گاو و گوسفند یا بوقلمون حاکی از مقدار بالاتر آهن در آن می‌باشد از این رو، مصرف آن به افراد کم خون و زنان باردار نیز توصیه می‌شود.

بهترین منابع غذایی حاوی آهن برای مقابله با کم خونی

این گوشت نسبت به گوشت‌های هم ردیف خود از مقدار کلسترول و کالری پایین‌تری برخوردار است و همچنین به علت ایده‌آل بودن سطح PH، به مبارزه با باکتری ای کولای و نیز سالمونلا کمک موثری می‌کند.

مقدار چربی موجود در گوشت شترمرغ، کمتر از نصف مقدار موجود در گوشت مرغ است.

گوشت شترمرغ برای افرادی که می‌خواهند رژیم لاغری بگیرند بهترین گزینه است زیرا علاوه بر چربی کم، خاصیت سیرکنندگی فراوان دارد.

گوشت شترمرغ به دلیل داشتن سدیم بسیار کم برای بیماران فشار خونی بسیار مفید است.

این گوشت به دلیل دارا بودن اسید چرب امگا-3 فراوان بهترین نوع گوشت برای افراد سالمند و بیماران قلبی و عروقی است.

ارزش تغذیه‌ای 100 گرم گوشت شترمرغ:

چربی: 3 گرم

آهن: 3.2 میلی‌گرم

کلسترول: 81 میلی‌گرم

پروتئین: 26.9 گرم

نکته:

این گوشت به خاطر چربی کمی که دارد نسبت به دیگر انواع گوشت، سریع‌تر پخته می‌شود، پس برای پیشگیری از خشک شدن آن، از پختن بیش از حد آن جلوگیری کنید.
منبع: همشهری آنلاین