

مصرف روزانه 60 گرم گوشت ضروری است

مصرف روزانه 60 گرم گوشت ضروری است...



مصرف روزانه 60 گرم گوشت ضروری است

عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی با بیان اینکه هر فرد بالغ باید مصرف 60 گرم گوشت را در دستور غذایی روزانه خود داشته باشد، گفت: «بهتر است این مقدار گوشت ترکیبی از گوشت‌های قرمز، مرغ و ماهی باشد.»

دکتر ناصر کلانتری در گفتگو با سامانه خبری «سلامت‌نیوز»، با رد پرخطر بودن مصرف گوشت قرمز برای انسان اظهار داشت: «گوشت قرمز یکی از منابع تامین پروتئین حیوانی است و باید در برنامه غذایی هفتگی خانواده‌ها قرار داشته باشد.»

وی افزود: «کودکان به ازای هر کیلو وزن خود 2 گرم و افراد پیر و کهنسال 0/8 تا یک گرم در روز باید گوشت مصرف کنند.»

این متخصص تغذیه تصریح کرد: «افراد پیر به دلیل عدم امکان دفع متابولیک‌های حاصل از سیستم سوخت‌وساز بدن خود امکان مصرف زیاد گوشت را ندارند.»

وی افزود: «تمامی انسان‌ها در رده‌ها سنی مختلف نیازمند مصرف گوشت قرمز هستند، اما گوشت مصرفی آنها نباید همراه با چربی باشد.»

این متخصص تغذیه تاکید کرد: «البته در میان منابع گوشت حیوانی، گوشت ماهی به جهت منابع سرشار پروتئینی آن در رتبه نخست قرار دارد.»

عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی گفت: «گوشت ماکیان نیز دارای منابع پروتئینی فراوانی است، اما باید پیش از مصرف پوست‌گیری شود چرا که پوست مرغ‌ها محل تجمع اسیدهای چرب، هورمون‌ها و آنتی‌بیوتیک‌ها است.»

به گفته کلانتری، گوشت‌ها با منابع پروتئینی خود در تولید آهن و افزایش خون بدن تاثیر بسزایی دارند.

وی ادامه داد: «البته مقدار آهن موجود در ماهی بسیار بیشتر از گوشت‌های دیگر است و مصرف آن توصیه همیشگی متخصصان تغذیه بوده است.»

این عضو هیات علمی دانشگاه شهید بهشتی خاطر نشان کرد: «شیر، ماست و سفیده تخم‌مرغ نیز دارای مقادیر متنابهی از پروتئین‌ها هستند.»