



خوردنی‌ها و نخوردنی‌های مرغ

مصرف سنگدان برای مبتلایان به بیماری‌های التهابی خطر دارد؟ مضرات بال و گردن مرغ در چیست؟ این‌که می‌گویند پای مرغ باعث غضروف‌سازی می‌شود، صحت دارد؟

مصرف سنگدان برای مبتلایان به بیماری‌های التهابی خطر دارد؟ مضرات بال و گردن مرغ در چیست؟ این‌که می‌گویند پای مرغ باعث غضروف‌سازی می‌شود، صحت دارد؟ اصلاً چرا کارشناسان تغذیه و متخصصان صنایع غذایی خوردن فرآورده‌های جانبی طیور را زیاد توصیه نمی‌کنند؟

جگر مرغ هورمون ندارد، زیرا...

جگر مرغ همان عضوی است که علاوه بر ذخیره مواد مغذی، به دلیل آنزیم‌های متنوعی که در سلول‌های خود دارد محل تجمع و خنثی‌سازی سموم، برخی هورمون‌ها، واکسن‌های تلقیحی و انواع آنتی‌بیوتیک‌های تزریقی و خوراکی است، اما واقعیت این است با وجود آن‌که در کشور ما مصرف داروهای هورمونی در طیور ممنوعیت خاصی نداشته و نظارت چندانی هم بر آن نمی‌شود، به دلیل هزینه بالا، تهیه آن برای مرغدار صرفه اقتصادی نداشته و به همین دلیل است که متخصصان صنایع غذایی جگر را فاقد هورمون می‌دانند.

اما نکته انحرافی آن‌که گرچه در طیور از هورمون استفاده نمی‌شود، ولی مصرف غیرمجاز و بدون نسخه انواعی از آنتی‌بیوتیک‌ها و داروهای شیمیایی برای مهار بیماری‌های عفونی و کنترل بیماری‌های انگلی و ویروسی باعث عوارض مختلفی همچون سرطان‌زایی، جهش‌زایی، مسمومیت و ایجاد آلرژی می‌شود که مهم‌ترین عارضه آن مقاومت دارویی به انواعی از آنتی‌بیوتیک‌هاست که موجب کم یا بی‌اثر شدن آن در بدن مصرف‌کننده می‌شود.

البته کارشناسان معتقدند اگر استعمال این داروها یک هفته قبل از کشتار باشد جای نگرانی نیست. چرا که کبد حیوان فرصت پاکسازی و دفع مواد مضر تجمع یافته را خواهد داشت، اما اگر تلقیح ۴۸ و ۲۴ ساعت قبل از کشتار باشد دارو در جگر مرغ رسوب و برای سلامت مضر است و این همان عامل اصلی منع مصرف چنین فرآورده‌هایی است.

اما شاید این سوال مطرح شود، پس چه عاملی موجب افزایش سریع رشد و وزن گرفتن مرغ‌های صنعتی در مقایسه با مرغ‌های محلی می‌شود؟

به گفته کارشناسان مرغ‌های صنعتی با تلفیق ژنتیکی و اصلاح نژاد به نژاد گوشتی تبدیل شده‌اند. در واقع خوراک مصرفی مستقیماً به گوشت و ماهیچه تبدیل و موجب پرور شدن زود هنگام طیور می‌شود. از سوی دیگر این مرغ‌ها برخلاف مرغ‌های محلی به دلیل آن‌که در طول شبانه روز در محیط‌های پر نور نگهداری می‌شوند به طور مداوم در حال مصرف دان و وزن گرفتن هستند البته برخی کارشناسان هم نظر دیگری دارند آنها بر این باورند که در جیره مرغ از موادی استفاده می‌شود که موجب تحریک هورمون‌ها و رشد سریع‌تر می‌شود بنابراین اگر اندک نگرانی از به کار بردن مواد هورمونی و داروهای آنتی‌بیوتیکی در فرآورده جانبی طیور دارید از مصرف آن اجتناب کنید.

پوست مرغ را هرگز نخورید

برخی خانواده‌ها پوست مرغ را از قسمت‌های دیگر آن مضرت می‌دانند و بر این باورند که چربی زیر پوست حاوی هورمون است.

در واقع مردم از وجود هورمون بیشتر از داروهای آنتی‌بیوتیکی می‌ترسند و عامل اصلی رویش موهای زائد در بدن خانم‌ها را پوست مرغ می‌دانند، اما این موضوع زمانی صحت دارد که به مرغ هورمون تزریق شود.

ترکیبات هورمونی به دلیل آن‌که شبیه هورمون‌های جنسی هستند در مرد و زن به یک میزان موجب بروز مشکل می‌شود.

در خانم‌ها باعث پرمویی، رویش موهای زائد، جوش و کیست تخمدان و در آقایان باعث آکنه‌های شدید پوستی و نارسایی در هورمون‌های جنسی می‌شود. در کودکان هم بر روند رشد تاثیر نامطلوب گذاشته و موجب افزایش وزن می‌شود.

اما موضوع مهم‌تر آن‌که از نظر علمی ثابت شده است داروهای آنتی‌بیوتیکی، فلزات سنگین، سموم و آفت‌کش‌هایی که به همراه دانه‌های جو و ذرت وارد جیره غذایی مرغ می‌شود در بافت‌های نرم و پرچرب همچون پوست و جگر رسوب و مصرف آن باعث تضعیف سیستم ایمنی بدن شده و حتی ریسک ابتلا به تومورهای سرطانی را افزایش می‌دهد.

بنابراین از مصرف قسمت‌هایی از مرغ که پوست بیشتری دارد بپرهیزید چرا که علاوه بر چربی بالا، باعث افزایش کلسترول بد خون هم می‌شود.

بال و گردن مرغ هم پرچرب است

آیا می‌دانید علت خوشمزگی بال‌های سوخاری شده‌ای که این روزها در برخی اغذیه‌فروشی‌ها در مقابل دید مشتری تهیه و عرضه می‌شود، چیست؟ چربی زیاد آن است که یک لذت آنی و حسرت دائم به دل ما می‌گذارد. این غذا کالری بالایی دارد و اگر به عنوان پیش غذا مصرف شود کالری دریافتی یک وعده غذا را دوچندان می‌کند.

اما موضوع مورد بحث آن‌که به گفته کارشناسان اگرچه بال و گردن محل تزریق واکسن به طیور است، ولی به دلیل سرعت جذب، ماندگاری مواد تزریقی در این اعضا کم بوده و مصرف آن از این بابت مشکلی ایجاد نخواهد کرد، اما گردن مرغ به دلیل آن‌که محل عبور نسوج عصبی و بسیاری از غدد لنفاوی است و از طرفی شستشوی مجرای داخلی آن غیرممکن است مصرف آن توصیه نمی‌شود.

پای مرغ کلسیم دارد

می‌گویند مصرف پای مرغ غضروف‌های آسیب‌دیده را ترمیم می‌کند و دارویی برای نرمی استخوان است. اگر چه پای مرغ حاوی بخش‌های غضروفی است و سوپ آن حالت ژلاتینی دارد ولی به عقیده برخی کارشناسان به دلیل آن‌که ارزش پروتئینی چندانی ندارد نمی‌تواند عاملی برای ساخت غضروف‌ها به شمار آید و در ضمن برای هیچ گروه سنی به عنوان یک انتخاب خوب توصیه نشده است، چرا که چربی اشباع بالایی داشته و برای افراد با اضافه‌وزن و مبتلایان به دیابت مضر است.

البته متخصصان تغذیه سوپ پای مرغ را بهترین منبع کلسیم، فسفر، ویتامین A و D عنوان کرده‌اند و برای کودکان مبتلا به نرمی استخوان مفید می‌دانند. آنان عقیده دارند اگر عصاره پای مرغ با کمی پیاز پخته شود کلسیم آن قابل جذب‌تر خواهد شد.

دل و جگر و سنگدان ارزش غذایی دارد، اما...

احشایی چون دل، جگر و سنگدان مرغ پروتئین باکیفیتی داشته و به دلیل آن‌که منبع غنی آهن، روی، سلنیوم، ویتامین A و B12 است به روند خونسازی کمک کرده و برای رشد قدی و بدنی کودک و نوجوان مفید است. میزان آهن سنگدان و دل مرغ تقریباً با گوشت آن برابری می‌کند، ولی بسیار پرچرب بوده و بویژه سنگدان کلسترول بالایی دارد.

چربی آن از نوع اشباع و میزان اسیدهای چرب امگا ۶ آن بیش از امگا ۳ است. در نتیجه مصرف بیش از یک یا دو بار آن در ماه می‌تواند باعث بروز التهابات بافتی در افراد مستعد گردد. به گفته متخصصان میزان کادمیوم، سرب و کروم سنگدان بالاتر از دل بوده و به هیچ عنوان نمی‌توان آن را جایگزین گوشت کرد. این را هم بدانید احشای طیور برای مبتلایان به بیماری‌های قلبی عروقی، چربی خون بالا و نقرس محدودیت مصرف دارد.