

جگر بخوریم یا نخوریم؟

شاید تاکنون گذرتان به یکی از خیابان‌ها یا میدان‌هایی که حرفه اصلی مغازه‌داران آن کشتار دام و فروش امعاء و احشای آن است، افتاده باشد و انواع فرآورده‌های دامی همچون کله، پاچه، زبان، سیرابی، شیردان، دل، قلوه، جگر و... را از آنان خریده باشید.



شاید تاکنون گذرتان به یکی از خیابان‌ها یا میدان‌هایی که حرفه اصلی مغازه‌داران آن کشتار دام و فروش امعاء و احشای آن است، افتاده باشد و انواع فرآورده‌های دامی همچون کله، پاچه، زبان، سیرابی، شیردان، دل، قلوه، جگر و... را از آنان خریده باشید.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از جام جم؛ شاید هم بدون آن که خود را به زحمت انداخته باشید به کله پزی یا جگرکی مراجعه کرده و این فرآورده‌ها را حاضر و آماده خریده باشید. در این نوشتار قصد داریم شما را با فواید و مضرات انواع فرآورده‌های دل، قلوه، جگر سفید، جگر سیاه و خوئک آشنا کنیم و بگوییم که موقع خرید و پخت این فرآورده‌ها باید به چه نکاتی توجه کنید.

دل و قلوه

دل و قلوه از جمله فرآورده‌هایی است که در مقایسه با جگر سفید و سیاه بافت سفتی دارد و کباب شده آن بسیار خوشمزه است، اما برخی خانواده‌ها براین باورند که دل و قلوه ارزش تغذیه‌ای بسیار بالایی دارد و با آن سوپ درست می‌کنند و در برنامه غذایی کودک، سالمند یا بیمار می‌گنجانند، اما باید بدانید درست است که این احشا جزو گروه گوشت طبقه بندی می‌شود و از نظر ویتامین‌های گروه B و اسید فولیک غنی و آهن و روی آن مشابه جگر سیاه است و پروتئین آن باکیفیت و مشابه گوشت قرمز است، اما میزان کلسترول دل و قلوه مانند جگر سیاه و بالاتر از گوشت قرمز است و همچون روغن جامد حاوی چربی خطرناک ترانس است و اگرچه مصرف متعادل آن برای کودکان و نوجوانان در حال رشد مناسب است، اما برای بیماران قلبی - عروقی، مبتلایان به نقرس و آنهایی که اسیداوریک و کلسترول خونشان بالاست و نارسایی کلیوی و بیماری‌های مفصلی و آرتریت روماتوئید دارند، محدودیت مصرف دارد.

* توصیه: دل و قلوه باید کاملاً پخته و سفت شود و مصرف آن به صورت آبدار مناسب نیست. این دو فرآورده، باید رنگی یکنواخت داشته و بدون رنگ پریدگی و هنگام لمس فاقد هرگونه ضایعه، تومور چرکی و کیست انگلی باشد. ماندگاری دل و قلوه تازه 48 ساعت در دمای یخچال و چهار ماه در دمای فریزر است.

آیا جگر سیاه محل تجمع سموم است؟

جگر سیاه پرطرفدارترین فرآورده جانبی دام است و جگر گاو، گوسفند، بز و شتر از نظر تغذیه‌ای تفاوت چندانی با یکدیگر ندارند، اما این که می‌گویند جگر سیاه محل تجمع هورمون‌ها، داروها و سموم بدن دام است و با خوردن آن این زواید وارد بدن انسان می‌شود، آیا صحت دارد و این درست است که ویتامین A جگر سیاه بالاست و مصرف زیاد آن برای زنان باردار و آهن آن برای مردان مضر است؟

جگر سیاه علاوه بر آن که محل ذخیره انواع ریز مغذی هاست، محل تجمع و دفع مواد زاید، سموم شیمیایی، هورمونی و دارویی و همچنین منبع انواع میکروب‌ها، ویروس‌ها و باکتری‌های بدن دام است، به همین دلیل احتمال دارد برخی از این ترکیبات در بافت چرب جگر سیاه و قلوه دام اندوخته شده و برای مصرف کننده مضر باشد. البته احتمال تجمع سموم در احشای دام‌های جوان‌تر کمتر است.

پروتئین جگر سیاه همچون گوشت قرمز، ولی آهن آن دو تا سه برابر بیشتر از آهن گوشت گاو است. در واقع آهن آن به قدری زیاد است که مازاد آن می‌تواند در بافت کبد و کلیه تجمع و موجب ناکارایی این دو عضو شود و بخصوص در بدن آقایان زمینه افزایش «هموسیستئین» را فراهم کرده و به بروز بیماری‌های قلبی - عروقی منجر شود، اما مصرف متعادل آن به خانم‌هایی که از کم خونی ناشی از فقر آهن رنج می‌برند بویژه طی دوران عادت ماهانه توصیه می‌شود.

جگر سیاه علاوه بر آهن، سرشار از ویتامین های گروه A، B، و منبع اسید فولیک و روی است. به دلیل آن که ویتامین A جگر بیش از حد نیاز بدن است، مصرف زیاد آن بویژه در زنان باردار می تواند با انباشت ویتامین A در کبد موجب بروز نقایص مادرزادی در جنین شود و مادر را دچار نوعی مسمومیت کند.

مقدار کلسترول جگر سیاه تقریباً دو برابر گوشت قرمز کم چرب است و صد گرم آن تقریباً 1.5 برابر بیشتر از حد مجاز، کلسترول وارد بدن می کند. در واقع هر صد گرم جگر، حدود 400 میلی گرم کلسترول دارد و هر فرد سالم و بالغ، مجاز به مصرف حدود 300 - 250 میلی گرم کلسترول در طول روز است. یک سیخ جگر کبابی حدود 80 کالری انرژی داشته و در صد گرم جگر سرخ شده 330 کالری انرژی همراه مقدار بیشتر کلسترول نهفته است.

* توصیه: لازم است بدانید سموم، داروهای هورمونی و زواید موجود در جگر طی پخت از بین نمی رود، اما انواع میکروب های بیماریزا و انگل ها در اثر حرارت نابود می شود. به همین دلیل جگر باید به خوبی پخته، سفت و بدون آب شود. هنگام خرید جگر سیاه، رنگ و دانه های سفید روی آن را بررسی کنید. اگر آبسه یا کیست انگلی روی آن دیدید از اطراف آن را ببرد و دور بیندازید و از پاره شدن آن جلوگیری کنید. اگر تعداد این کیست ها زیاد بود جگر غیرقابل مصرف است. بهتر است وسط جگر را با چاقو برش داده و با دو دست دو طرف جگر را به آرامی فشار دهید اگر جگر آلوده به انگل باشد به این طریق از جگر خارج می شود. انگل یا کرم زبانی شکل موجود در برخی جگرهایی که حرارت لازم را نگرفته اند می تواند در ناحیه حلق انسان مستقر یا به چشم، مهاجرت و موجب اختلالات بینایی شود.

جگر سفید بخوریم یا نخوریم؟

معمولاً جگر سفید را بیشتر همراه سیرابی و شیردان می خورند، اما در جغور بغور هم از آن استفاده می شود. بیشترین کاربرد جگر سفید در صنعت فرآورده های گوشتی است، اما چرا بسیاری از خانواده ها جگر سفید را کم ارزش دانسته و کمتر از آن استفاده می کنند؟

به ریه دام جگر سفید گفته می شود و اگرچه برخلاف کبد دام آلودگی ندارد، اما موادمغذی آن به اندازه جگر سیاه نیست. پروتئین آن کمتر از جگر سیاه و گوشت قرمز است و از نظر ویتامین A فقیر و آهن کمتری دارد و کلسترول آن بیشتر از گوشت گاو کم چرب و برابر جگر سیاه است. به همین دلیل اگر قرار باشد هر دو جگر کلسترول یکسانی وارد بدن کند بهتر است جگر سیاه را که ارزش تغذیه ای بیشتری دارد، برای خوردن انتخاب کنیم.

* توصیه: جگر سفید به دلیل آن که نایزه ها و کیسه های هوایی زیادی دارد باید حداقل دو ساعت داخل آب بجوشد تا بافت داخلی آن کاملاً پخته شود. تازگی جگر را از روی رنگ و تیزی لبه جگر می توان فهمید.

خونک یا خوش گوشت مناسب مصرف نیست

برخی افراد وقتی به جگرکی می روند همراه چند سیخ دل و جگر، دو سه سیخ خونک یا خوش گوشت هم سفارش می دهند. همان تکه های به ظاهر گوشتی سفیدرنگ به سیخ کشیده شده ای که از پشت ویتترین جگرکی جلوه نمایی می کند. این فرآورده به دلیل لذیذ بودن طرفداران زیادی دارد، اما پرسش این است که خونک و خوش گوشت چیست و چه مزایایی دارد؟

خوش گوشت یا خونک بافتی شبیه چربی است و به لوزالمعده حیوان گفته می شود. غده ای که کار ترشح انسولین و تنظیم قند خون را به عهده دارد. البته گاهی ابتدای روده، تیموس و تیروئید دام را هم با نام خونک به فروش می رسانند. معمولاً غده ها باید از گوشت جدا و معدوم شود و عموماً غده های تولیدکننده هورمون ها نقش چندانی در تغذیه انسان ندارند و در برخی گزارش های دانشگاه های علوم پزشکی خوردن خوش گوشت نهی شده است، اما در مورد بیماری احتمالی آن سخنی به میان نیامده است. خونک به دلیل آن که پرچرب است بسیار لذیذ بوده و آقایان از طرفداران آن هستند. این فرآورده علاوه بر دارا بودن چربی ترانس و کالری زیاد، بشدت کلسترول را بالا برده و حاوی مقداری پتاسیم است و متخصصان مصرف زیاد خونک را توصیه نمی کنند.