

اگر گوشت نخوریم کم خون می شویم؟

افرادی می‌توانند از دریافت کامل تمام ریزمغذی‌های گوشت‌ها در بدنشان مطمئن باشند که هم خود گوشت را می‌خورند و هم آب گوشت یا خورش را.



افرادی می‌توانند از دریافت کامل تمام ریزمغذی‌های گوشت‌ها در بدنشان مطمئن باشند که هم خود گوشت را می‌خورند و هم آب گوشت یا خورش را.

به‌طور کلی، زمانی که گوشت یا مرغ می‌پزد، بخشی از ریزمغذی‌های آنها وارد آب غذا می‌شود و بخشی از آن هم داخل بافت گوشت باقی می‌ماند بنابراین افرادی که آب گوشت یا مرغ می‌خورند، بخشی از مواد مغذی آن را دریافت می‌کنند و به بدن آنها بی‌همه که فقط خود گوشت یا مرغ را مصرف می‌کنند، بخشی دیگر از ریزمغذی‌ها می‌رسد. در واقع، افرادی می‌توانند از دریافت کامل تمام ریزمغذی‌های گوشت‌ها در بدنشان مطمئن باشند که هم خود گوشت را می‌خورند و هم آب گوشت یا خورش را.

نکته دیگر در مورد دریافت پروتئین از طریق منابع حیوانی است؛ تمام پروتئین‌های حیوانی، فقط در گوشت قرمز و مرغ ذخیره نشده‌اند و اگر شما یا فرزندتان علاقه‌ای به گوشت قرمز یا گوشت مرغ ندارید، می‌توانید پروتئین بدن خود را از طریق مصرف شیر و لبنیات، ماهی، میگو یا سفیده تخم‌مرغ تامین کنید. ضمن اینکه بخشی از پروتئین مورد نیاز بدنتان هم با مصرف پروتئین‌های گیاهی موجود در انواع حبوبات یا سویا تامین می‌شود. در مورد نگرانی‌تان درباره احتمال کمبود دریافت آهن و ابتلا به کم‌خونی ناشی از مصرف نکردن گوشت و مرغ، باید یادآور شوم در درجه اول، عادت‌های غذایی نادرست خود را اصلاح کنید تا باعث الگوبرداری نادرست فرزند خود در نوع غذا خوردن نشوید.

بهتر است بدانید اگر به‌هیچ‌وجه به خوردن گوشت‌های قرمز و سفید یا جگر تمایل ندارید، می‌توانید برای تامین آهن بدنتان سبزی‌های مختلف، به‌خصوص سبزی‌های برگ سبز تیره مصرف کنید. البته باید بدانید جذب آهن موجود در گوشت‌ها از جذب آهن موجود در سبزی‌ها بیشتر است. پس اگر بخواهید آهن موجود در سبزی‌های مختلف به‌خوبی جذب بدنتان شوند، باید این گروه از مواد غذایی را همراه با خوراکی‌های حاوی ویتامین C مانند آبلیموی تازه، پرتقال و آب پرتقال یا حتی آلو مصرف کنید.

منبع: هفته نامه سلامت