

بایدها و نایدهای میگو



میگو در مقایسه با گوشت، مرغ و ماهی پروتئین با کیفیتی دارد و ارزش تغذیه ای میگوی ریز و درشت تفاوت چندانی با یکدیگر ندارد، اما از نظر بافتی میگوهای ریز نرم تر بوده و بهتر جویده، هضم و جذب می شود.

میگو در مقایسه با گوشت، مرغ و ماهی پروتئین با کیفیتی دارد و ارزش تغذیه ای میگوی ریز و درشت تفاوت چندانی با یکدیگر ندارد، اما از نظر بافتی میگوهای ریز نرم تر بوده و بهتر جویده، هضم و جذب می شود. معمولاً میگوهای سرتیز در مقایسه با سایر انواع میگو ارزان تر است، اما خواص آن با سایر میگوها برابری می کند.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از عصرایران، اگر زیاد به چشم‌های ریز و سیاه و آن سبیل بلند و باریک و پاهای سوسکی‌اش زل نزیند و حس کنجاوی‌تان باعث نشود بدنش را لمس کنید شاید بتوانید برای یک‌بار هم که شده مزه‌اش را بچشید. با این ملخ دریایی که به آن میگو می‌گویند غذاهای متنوعی مانند میگو پلو، قلیه میگو، میگو سوخاری، خورش میگو و چپیس میگو تهیه می‌کنند. اگر میگو بخوبی پخته شود بوی زهمش از بین می‌رود و اگر همراه برخی سبزیجات آبیژ شود همچون انواع ماهی‌ها نفع زیادی به بدن می‌رساند. اما این که می‌گویند میگو کلسترول دارد، اما کلسترول خون را بالا نمی‌برد چقدر صحت دارد؟

کلسترول میگو بالاست

در مورد کلسترول میگو، نظرهای متفاوتی وجود دارد. برخی بر این باورند که میگو سرشار از اسیدهای چرب امگا-3 است و وجود همین چربی موجب می‌شود به جای کلسترول بد، کلسترول خوب خون بالا برود. تعدادی از منابع اطلاعاتی هم کلسترول میگو را با تخم مرغ مقایسه کرده و عقیده دارند کلسترول میگو یک سوم کلسترول تخم مرغ است، اما واقعیت این که میگو بین غذاهای دریایی، بیشترین کلسترول را دارد و اگر میگو را با ماهی تن مقایسه کنیم، کالری، چربی اشباع و کلسترول بالاتری دارد. به گفته متخصصان تغذیه، افراد مبتلا به چربی و کلسترول خون بالا، بیماران قلبی - عروقی، مبتلایان به نقرس، سنگ کلیه و دیابت باید مصرف غذاهای پرکلسترول همچون میگو را در برنامه غذایی روزانه شان محدود و ماهی را جایگزین آن کنند.

پروتئین و سلنیوم میگو بالاست

میگو در مقایسه با گوشت، مرغ و ماهی پروتئین با کیفیتی دارد و ارزش تغذیه ای میگوی ریز و درشت تفاوت چندانی با یکدیگر ندارد، اما از نظر بافتی میگوهای ریز نرم تر بوده و بهتر جویده، هضم و جذب می شود. معمولاً میگوهای سرتیز در مقایسه با سایر انواع میگو ارزان تر است، اما خواص آن با سایر میگوها برابری می کند. میزان ویتامین A، D و B12 میگو از دیگر ویتامین‌های آن بالاتر است و به رفع کم‌خونی کمک می‌کند. یکی از املاح معدنی که در میگو به میزان زیادی یافت می‌شود، سلنیوم است که احتمال ابتلا به سرطان روده بزرگ و انواع سرطان خون را کاهش می‌دهد و با فعالسازی آنزیمی خاص به دفع سموم و مواد مضر از کبد کمک می‌کند و خاصیت مهم دیگر آن، تولید اسپرم را افزایش داده و در رفع اختلالات نابرابری مردان موثر است.

به گفته متخصصان با توجه به این که میگو فسادپذیری بالایی دارد به برخی میگوهای یخ زده مواد نگهدارنده می‌افزایند و با وجود آن که این مواد مضر نیست، اگر ساکن جنوب هستید بیشتر از میگوی تازه استفاده کنید. اگر میگو در هوای گرم قرار گیرد بسرعت فاسد، نرم و رنگ پوسته سفت آن قرمز می‌شود که به میگوی تب دار معروف است.

کیابی‌اش کنید!

بهترین روش طبخ میگو آن است که به جای سوخاری کردن در روغن آن را بخارپز یا کیابی کنید و به همراه آب نارنج، آلبیمو و سبزیجات خام یا بخارپز که فیبر بالایی دارد، میل کنید. کودکان بعد از یک سالگی می‌توانند میگو بخورند، اما نکته مهم مربوط به آلرژی‌زا بودن میگوست که سبب تشدید علائم حساسیت می‌شود.

