

با خواص گوشت مرغ آشنا شوید

گوشت مرغ، یکی از مهمترین مواد غذایی محسوب می شود که سرشار از پروتئین های مختلف است. تردیدی نیست که مرغ جایگزینی سالم و مناسب برای گوشت قرمز می باشد.

براساس مطالعات انجام شده ، غذاهایی مثل گوشت مرغ که سرشار از نیاسین هستند می توانند از بیماری های مغزی از قبیل آلزایمر جلوگیری کنند.

بیشتر افرادی که گیاه خوار نیستند ادعا می کنند مرغ جز اصلی غذاهای روزانه آن ها است! این گوشت همه کاره ، می تواند به صد روش مختلف طبخ شود ، پس هیچ وقت از خوردن آن خسته نمی شوید. مرغ حاوی مواد مغذی زیاد است. می توانید آن را برای لاغر شدن انتخاب کرده و بهتر از مواد مغذی آن ، استفاده کنید.

افرادی که می خواهند مقدار چربی غذای شان را کم کنند، می توانند از گوشت مرغ استفاده کنند. لخم ترین قسمت گوشت مرغ، گوشت سینه می باشد که در مقایسه با ران، چربی اش نصف است.

گوشت مرغ در مقایسه با گوشت گاو، چربی اشباع کمتری دارد. در ادامه به فواید آن اشاره می کنیم:

منبعی سرشار از پروتئین و مناسب برای عضله سازی :

مرغ منبع خوب پروتئین بدون چربیست، به این معنی که چربی پایینی دارد. پروتئین ، شما را برای مدت زمان طولانی سیر نگه داشته و باعث کاهش وزن می شود. در واقع هر ۴ گرم گوشت مرغ به طور تمام و کمال، ۸۶ درصد پروتئین توصیه شده در رژیم غذایی را تامین می کند.

همان طور که می دانید بدن ما انسان ها از پروتئین تشکیل شده است و پروتئین ها از واحدهای ساختمانی به نام اسید آمینه. ما اسید آمینه های لازم برای ساخت پروتئین های بدن مان را از منابع حیوانی و گیاهی آن دریافت می کنیم و با آنها، پروتئین مورد نیاز بدن مان را بازسازی می کنیم.

مطالعات نشان می دهد که سالمندان، به مقدار کافی پروتئین مصرف نمی کنند. پروتئین برای پیشگیری از کاهش تراکم استخوان در سالمندان حائز اهمیت است. البته دقت داشته باشید که دریافت رژیم های پرپروتئین نیز پوکی استخوان را تشدید می کند. بنابراین باید در حد متعادل غذاهای پروتئینی خورد.

پروتئین علاوه بر اینکه از پوکی استخوان جلوگیری می کند در تقویت پوست و مو همچنین ترمیم بافت های ماهیچه ای موثر است. گوشت مرغ حاوی فسفر و در ساختمان دندان ها و استخوان ها نیز نقش مفیدی دارد

ویتامین ها و مواد معدنی موجود در گوشت مرغ:

گوشت مرغ علاوه بر اینکه حاوی انواع مختلفی از ویتامین هاست، سرشار از ویتامین ها و مواد معدنی مختلف نیز هست:

فسفر:

فسفر، علاوه بر اینکه به عملکرد پروتئین ها برای ترمیم سلول ها و بافت ها کمک زیادی می کند، در ساختمان دندان ها و استخوان ها نیز نقش مفیدی را ایفا می کند.

اسید آمینه تریپتوفن:

از آنجایی که این آمینو اسید مهم و ضروری در افزایش سطح سروتین در مغز موثر است به خواب راحت و مفید کمک زیادی می کند. از خواص دیگر این ماده می توان به خاصیت ضد افسردگی آن اشاره کرد که به شادمانی افراد کمک زیادی می کند.

نیاسین:

این ماده حیاتی در تقویت پوست، دستگاه گوارشی و سیستم عصبی موثر است و با اثری که در تبدیل غذا به انرژی دارد از بیماری آلزایمر جلوگیری می کند.

سلنیوم:

سلنیوم با خاصیت آنتی اکسیدانی که دارد با اثر بر ترمیم بافت های بدن، از انواع سرطان ها جلوگیری می کند. این ماده همچنین به عملکرد تیروئید نرمال و سیستم ایمنی بدن کمک زیادی می کند.

ویتامین B6:

این ویتامین با اثری که بر عملکرد پروتئین ها و گلوبول های قرمز دارد از بیماری های قلبی پیشگیری می کند.

قوی کردن استخوان ها

مرغ سرشار از مواد معدنی مثل کلسیم و فسفر است، و به شما کمک می کند استخوان ها را سالم و قوی نگه دارید و همچنین شما را از پوکی استخوان دور می کند.

کاهش استرس

مرغ وعده غذایی خوبی برای روزهای پر استرس است، چون حاوی تریپتوفان و ویتامین B5 است که هر دوی این ماده ها استرس را از بین برده و به طور طبیعی باعث بالا رفتن روحیه می شوند.

کاهش اختلالات خلقی در دوران قاعدگی

مرغ سرشار از منیزیم است، این ماده معدنی به کنترل علائم و نوسانات خلقی قاعدگی کمک می کند.

افزایش سطح تستوسترون

مرغ برای آقایان خیلی مفید است! آن سرشار از زینک است که تستوسترون را بالا برده و بهداشت باروری را بهبود می دهد.

تقویت سیستم ایمنی

این گفته ی مادر بزرگ ها که همیشه می گویند سوپ مرغ برایمان خوب است حقیقت دارد، تحقیقات نشان داده است این سوپ وقتی عفونت داشته باشید با آن مبارزه کرده و سیستم ایمنی را تقویت می کند.

سلامت قلب

مرغ فشار خون و سطح کلسترول را کاهش داده و به پیشگیری از حمله قلبی کمک می کند. همچنین گزینه سالم تری نسبت به گوشت قرمز است.

کاهش خطر بروز آرتروز

ماده معدنی سلنیوم که به فراوانی در مرغ پیدا می شود، شانس گسترش آرتروز را کاهش می دهد. پس اگر نمی خواهید در زمان پیری به آرتروز مبتلا شوید مرغ بخورید!

کمک به رشد کودکان

مرغ برای بچه ها خیلی فایده دارد چون به رشد سالم آن ها کمک می کند.

مرغ سرشار از کلسیم و فسفر است که شما را از پوکی استخوان دور می کند

پیشگیری از سرطان:

مرغ منبع بسیار خوبی از ویتامین B3 (نیاسین) بوده، یک ویتامین ضد سرطان می باشد. و از بیماری هایی که ناشی از بالا رفتن سن است، جلوگیری می کند. DNA به ویتامین B3 نیاز دارد و کمبود نیاسین به اندازه ی کمبود سایر ویتامین های گروه B در ارتباط مستقیم با بیماری های ژنتیکی می باشد. مصرف ۱۲۰ گرم گوشت مرغ حدود ۷۲ درصد نیاز بدن به این ویتامین را برآورده می سازد. نیاسین به کنترل قند خون کمک می کند و فعالیت هورمون انسولین را تنظیم می کند.

پیشگیری از آلزایمر:

در مطالعات معتبری که در مجلات مختلف پزشکی به چاپ رسیده است، آمده است که دریافت منظم غذاهای غنی از ویتامین B3 (نیاسین) مانند گوشت مرغ، از بروز بیماری آلزایمر و دیگر بیماری های شناختی مرتبط با افزایش سن جلوگیری به عمل می آورد، طوری که افرادی که نیاسین بیشتری از غذای شان دریافت می کردند (۲۲ میلی گرم در روز) در مقایسه با افرادی که نیاسین کمتری (۱۳ میلی در روز) دریافت می کردند حدود ۷۰ درصد احتمال ابتلا و یا پیشرفت بیماری آلزایمر در آنان کمتر بود.

متابولیسم انرژی:

مرغ فقط منبع غنی از ویتامین B3 نیست، بلکه منبع خوبی از ویتامین B6 نیز می باشد. این ترکیب خوب ویتامینی B ، مرغ را به عنوان یک غذای مفید برای تامین انرژی سوخت و ساز (متابولیسم) بدن معرفی می کند، زیرا این دو ویتامین در واکنش های سوخت و ساز بدن نقش دارند. هر دوی این ویتامین های گروه B برای تولید انرژی مهم هستند.

علاوه بر عملکرد نیاسین در DNA، این ویتامین برای تبدیل پروتئین ها، چربی ها و کربوهیدرات های بدن به انرژی، ضروری و لازم می باشد.

ویتامین B6 برای تجزیه و ترکیب کربوهیدرات‌های بدن (قند و نشاسته) ضروری می باشد، مخصوصاً برای تجزیه گلیکوژن (فرم ذخیره ای قندها در سلول های ماهیچه ای و کبد). ۱۲۰ گرم گوشت مرغ حدود ۳۲ درصد از نیاز ما به ویتامین B6 را برطرف می سازد.

سلامت قلب و عروق:

B6 علاوه بر شرکت در متابولیسم انرژی که در قسمت بالا توضیح داده شد، در ساخت مولکول های فعال زیادی نیز نقش دارد. وقتی سطح B6 سلول ها کافی نباشد، توانایی گروه های متیل نیز کاهش می یابد. یکی از نتایج فقدان گروه متیل این است که مولکول هایی که باید به طور طبیعی به مولکول های دیگری تبدیل شوند، نه تنها تغییر نمی کنند، بلکه روی هم انباشته می شوند. یکی از این مولکول ها هموسیستین است که اگر سطح آن در رگ های خونی افزایش یابد، موجب آسیب به دیواره ی رگ ها می شود.

گوشت مرغ همچنین یک منبع خوب سلنیوم می باشد. سلنیوم برای سلامتی انسان یک اهمیت ویژه و اساسی دارد. سلنیوم یکی از اجزای بسیار مهم واکنش های متابولیکی در بدن می باشد که عبارتند از متابولیسم هورمون های تیروئیدی، سیستم دفاعی آنتی اکسیدانی و سیستم ایمنی در بدن محسوب می شود. سلنیوم موجود در مرغ می تواند به تحریک DNA کمک کند که تحریک آن، در احیای سلول های آسیب دیده و همچنین زدودن و رفع سلول های غیرعادی در بدن نقش دارد. این ماده، در پیشگیری از سرطان نیز موثر است و به سلول های غیرعادی اجازه رشد و تکثیر نمی دهد. مطالعات گوناگون نشان داده است که بین بروز سرطان ها و دریافت سلنیوم یک ارتباط مهم وجود دارد. سلنیوم مانع سرطان می شود. مصرف ۱۲۰ گرم گوشت مرغ ۴۰ درصد نیاز روزانه ی بدن به سلنیوم را بر طرف می سازد. نیاسین در گوشت مرغ به کنترل قند خون کمک می کند و فعالیت هورمون انسولین را تنظیم می کند

نکاتی جالب در مورد گوشت مرغ

مرغ خام را به صورت فریزر شده می توان تا دو سال در یخچال نگهداری کرد و از آنجایی که گوشت مرغ ۲ یا ۳ حلقه چربی اشباع نشده دارد در مقایسه با گوشت قرمز بسیار مفیدتر است.

گوشت مرغ یکی از کم خطرترین گوشت ها به شمار می آید زیرا، در بین افراد به ندرت دیده شده که کسی به این گوشت آلرژی داشته باشد. قسمت های داخلی مرغ از قبیل جگر و قلب آن نیز سرشار از مواد مغذی بوده که به مصرف آنها توصیه زیادی شده است.

موارد پیشنهادی در رابطه با گوشت مرغ

در رستوران‌ها، گوشت مرغ یکی از غذاهایی است که بدون استثنا یافت می‌شود و فواید زیادی دارد. در زیر مواردی به عنوان پیشنهاد آورده شده است که بهتر است در صورت تمایل به آن عمل کنید:

از آنجایی که گوشت مرغ نسبت به گوشت‌های دیگر در همه جا به فراوانی یافت می‌شود اگر موارد بهداشتی آن را رعایت نکنید به بیماری‌های خطرناکی مبتلا می‌شوید پس بعد از تماس با گوشت مرغ خام، دست‌های خود را با آب و صابون بشویید.

• با این حال پوست مرغ دارای مقدار زیادی چربی اشباع است که برای بدن مضر است و به همین دلیل قبل از پخت، باید پوست آن را کاملاً جدا کرد. در حال حاضر اکثر مرغ‌هایی که به بازار عرضه می‌شوند هورمون‌های خطرناکی را در خود دارند، سعی کنید از مرغ‌هایی استفاده کنید که هورمون کمتری را با خود دارند مثل مرغ‌های خانگی.

• قبل از مصرف برای ترد شدن و خوش طعم شدن آن را در ماست یا آبلیمو بخوابانید و در دمایی که سردتر از دمای اتاق است نگهداری کنید.

منبع: بیتوته