

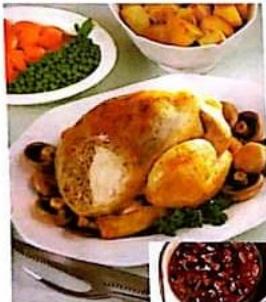


بسمه تعالیٰ



و اند تحقیقات تغذیه
مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی

گوشت قرمز و ماکیان



اکسپریم

www.expharma.com

info@expharma.com

LANSULIN

www.exdiabetes.com

info@exdiabetes.com

واحد تغذیه ۵-۱۰۰-۹۲۴۰-۰۱
اموزش خانوار شماره ۱۰

جدا پرهیز نکنید.
سرخ کردن گوشت چرخ کرده به صورت همیرگ و کلتل یا
شامی موجب جذب مقدار زیادی چربی می گردد، بهتر است
صرف آن کمتر شود.



گوشت قرمز که برای انواع خورش یا خوراکها آماده می گردد،
 فقط با پیاز و سیرکمی تفت داده شود سپس با روش آب پز
 گوشت را می پزیم:



از مصرف زیاد غذاهای مانند سوسیس و کالباس به دلیل این
 که دارای مقدار زیادی چربیهای مضر (ترانس و اشباع) و مواد
 افزودنی هستند بخصوص برای کودکان و نوجوانان پرهیز کنیم.

۶

گوشت قرمز

گوشت‌های قرمز منبع خوب پروتئین و مواد معدنی خصوصاً
 آهن هستند و هنگامی که انواع گوشتها را با سبزیجات مصرف
 کنیم، موادمذکوی سبزیجات بهتر جذب بدن می شوند. چربیهای
 موجود در گوشت‌های قرمز بیشتر از نوع چربیهای مضر (مانند
 کلسترول) هستند. که مصرف بیش از مقدار توصیه شده آنها
 می تواند موجب بروز انواع بیماریهای غیرواگیر و چاقی شود.
 بنابراین بهتر است همه افراد از **گوشت کم چرب** استفاده کنند.



نکاتی در مرور انتخاب و طبخ گوشت قرمز:

هنجام پاک کردن گوشت سعی کنیم چربیهای قابل مشاهده و
 آشکاران را جدا کنیم

گوشتها را به صورت آب پز، گیاهی یا ت سوری در فر ملین
 کنیم و از سرخ کردن گوشت قرمز و کباب کردن آن با خجالت

۵

روشهای مناسب پخت عبارتند از: آب پز یا پخاریز کردن و
 کبابی کردن در فر.



خواص گوشت مرغ و ماکیان:

گوشت پرنده‌گان حاوی اسید آمینه تیروزین است که باعث
 ایجاد هوشیاری در مفزو افزایش قدرت تمرکز می گردد.
 این نوع گوشتها طعم و بوی خاصی ندارند در نتیجه برای
 کسانی که سابقه حساسیت غذایی دارند و ناجار به حذف
 برخی مواد غذایی هستند، مناسب است.

گوشت مرغ و ماکیان تمامی ۹ اسید آمینه ضروری برای
 رشد و ترمیم بافت‌های بدن را دارد و منبع خوبی از آهن
 "هم" است که براحتی در بدن جذب می شود بنابراین به
 پیشگیری از کم خونی در کسانی که به هر دلیلی گوشت
 قرمز مصرف نمی کنند کمک می کند.

جزئی نیز با هم دارند - برای مثال بوقلمون گوشت تیره تری دارد
 میزان آهن موجود در آن ۳ برابر سایر پرنده‌گان است و یا گوشت
 مرغابی ۲۹ گرم چربی در ۱۰۰ گرم گوشت دارد که ۱۶ گرم آن از
 نوع اسید چرب غیر اشباع (تک باندی) بوده و برای بدن مفید است.
 مزیت مرغ و ماکیان برگوشت قرمز این است که علاوه بر داشتن
 بروتین فراوان چربی کمتری دارند و بروتین آن به راحتی جذب
 می شود بنابراین برای رژیم‌های کنترل وزن و پیشگیری از افزایش
 چربی خون مناسب می باشد.

نکاتی در مرور نکهداری و طبخ مرغ و هاکیان:

قبل از پخت پوست را از گوشت جدا کرده و دور بریزید زیرا
 حاوی مقدار زیادی چربی مضر و کلسترول است که در ایجاد
 بیماریهای غیرواگیر تاثیر دارد.

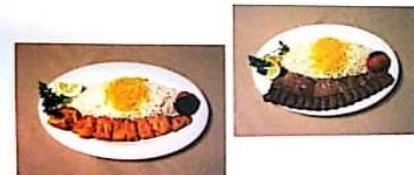
مرغ و گوشت‌های خام را جدا از سایر غذاهای پخته در
 یخچال نگهداری کنید.



۳

خواص تغذیه‌ای انواع گوشتها

گروه گوشتها و جانشینیهای آن یعنی حبوبات، تخم مرغ و
 آجیل (مغزا) در ردیف سوم هرم راهنمای غذایی در سمت
 راست در کنار گروه لبنتیات قرار گرفته است. مواد غذایی این
 گروه شامل انواع گوشت‌های سفید (ماکیان و ماهی) و قرمز
 (گوسفند، گاو و گوساله، بز، شتر و میش)، انواع آجیل
 (فندق، پسته، اندو، بادام، نخودچی، گرد و...)، انواع حبوبات
 (لبه، مش و عدس، انواع لوبیا، نخود و... و تخم مرغ است. این
 گروه دارای بروتین، انواع ویتامینهای "ب" ، انواع مواد معدنی
 مانند روی منیزیم، آهن و سفره می باشد.



مرغ و هاکیان

مرغ و ماکیان بروتین، ویتامین هایی مثل ب ۱، ب ۲، ب ۳، ب ۴،
 ب ۱۲، فولات، و املاحی چون منیزیم، روی، آهن و فسفر را به مقدار
 قابل توجهی تأمین می کنند. گوشت مرغ یا سایر پرنده ها مثل
 بوقلمون، غاز و اردک همگی بروتین زیادی دارند ولی تفاوت‌های
 ۲