



بسمه تعالی
واحد تحقیقات تغذیه
مرکز تحقیقات غدد درون ریز و متابولیسم
دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی



گوشت قرمز و ماکیان



www.exipharma.com
info@exipharma.com

LANSULIN
www.estradiabetes.com
info@estradiabetes.com

واحد تغذیه ۵-۲۲۴۰۹۳۰۱
آموزش خوار شماره ۱۰

جدا پرهیز کنیم.

❖ سرخ کردن گوشت چرخ کرده به صورت همبرگر و کتلت یا شامی موجب جذب مقدار زیادی چربی می گردد، بهتر است مصرف آن کمتر شود.



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



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

۶

گوشت قرمز

گوشتهای قرمز منبع خوب پروتئین و مواد معدنی خصوصا آهن هستند و هنگامی که انواع گوشتها را با سبزیجات مصرف کنیم، موادمغذی 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 مورد انتخاب و طبخ گوشت قرمز:

❖ هنگام پاک کردن گوشت سعی کنیم چربیهای قابل مشاهده و آشکاران را جدا کنیم.

❖ گوشتها را به صورت آب پز، کبابی یا تنوری در فر طبخ کنیم و از سرخ کردن گوشت قرمز و کباب کردن آن با ذغال

۵

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



خواص گوشت مرغ و ماکیان:

❖ گوشت پرندگان حاوی اسید آمینه تیروزین است که باعث ایجاد هوشیاری در مغزو افزایش قدرت تمرکز می گردد.

❖ این نوع گوشتها طعم و بوی خاصی ندارند در نتیجه برای کسانی که سابقه حساسیت غذایی دارند و ناچار به حذف برخی مواد غذایی هستند، مناسب است.

❖ گوشت مرغ و ماکیان تمامی ۹ اسید آمینه ضروری برای رشد وترمیم بافت های 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.

۴

چیزی نیز با هم دارند. برای مثال بوقلمون گوشت تیره تری دارد میزان آهن موجود در آن ۳ برابر سایر پرندگان است و یا گوشت مرغایی 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 پروتئین فراوان چربی کمتری دارند و پروتئین آن به راحتی جذب می شود بنابراین برای رژیم های کنترل وزن و پیشگیری از افزایش چربی خون مناسب می باشد.

نکاتی در مورد نگهداری و طبخ مرغ و ماکیان:

❖ 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 تغذیه ای انواع گوشتها

گروه گوشتها وجانشینهای آن یعنی حبوبات ،تخم مرغ و آجیل(مغزها) در ردیف سوم هرم راهنمای غذایی در سمت راست در کنار گروه لبنیات قرار گرفته است. مواد غذایی این گروه شامل انواع گوشتهای سفید (ماکیان و ماهی) و قرمز (گوسفند، گاو و گوساله، بزر، شتر و میش)، انواع آجیل (فندق، پسته، انواع بادام، نخودچی، گردو)، انواع حبوبات (لپه، ماش و عدس، انواع لوبیا، نخود و...) و تخم مرغ است. این گروه دارای پروتئین، انواع ویتامینهای "ب"، انواع مواد معدنی مانند روی، منیزیم، آهن و فسفر می باشد.



مرغ و ماکیان

مرغ و ماکیان پروتئین، ویتامین هایی مثل ب۱، ب۲، ب۳، ب۶، ب۱۲، فولات، و املاحی چون منیزیم، روی، آهن و فسفررا به مقدار قابل توجهی تامین می کنند. گوشت مرغ یا سایر پرندگان ها مثل بوقلمون، غاز و اردک همگی پروتئین زیادی دارند ولی تفاوتی

۲