

راز محبوبیت مرغ

درباره اهمیت مصرف گوشت مرغ و نکات مهمی که سلامت ما را تحت تأثیر قرار می دهد

ویژگی های مرغ سالم

از برخی علائم ظاهری می توان مرغ سالم را از ناسالم تشخیص داد.
استخوان سینه آن بدون شکستگی، بیرون زدگی و ضرب خوردگی باشد.
پوست آن تازه، درخشان، بدون تورم، خون مردگی، چروکیدگی و پارگی باشد.
ماهیچه های ران و ساق و گوشت سینه مرغ برجسته و محکم باشد.
در هیچ قسمت های آن خون مردگی وجود نداشته باشد.

بوی نامطبوع نداشته باشد، هنگام خرید مرغ قسمت شکمی و زیر بال مرغ را بو کنید تا این قسمت ها بوی تعفن و گندیدگی ندهد.
پوست و بدن آن به رنگ زرد کهربایی باشد.
درون شکم مرغ فاقد توده، تخمدان، دل، جگر و طحال باشد.
رنگ حفره شکمی باید به رنگ سفید یا متمایل به زرد و شفاف باشد.
رنگ حفره شکمی در مرغ کهنه و فاسد متمایل به آبی و سبز است.

بهترین زمان نگهداری

خام

در یخچال: تا ۲ روز

در فریزر: ۹ ماه

پخته

در یخچال: تا ۳ روز

در فریزر: تا ۶ ماه

سینه مرغ: ایمن و سالم ترین قسمت (به علت چربی کم و پروتئین بالا و دور بودن از محل تزریق ها و حداقل میزان رسوب داروها)

پوست: به علت تجمع آنتی بیوتیک ها، مضرترین قسمت مرغ است. رسوب سموم آفت کش ها، فلزات سنگین و چربی اشباع باعث کلسترول بالایی شود.

جگر: وظیفه سم زدایی دارد (بیشترین داروها و واکنش ها در آن جمع می شود. مصرف مداوم باعث مسمومیت، آلرژی و مقاومت دارویی می شود.)

سنگدان: حاوی مقدار زیادی از فلزات سنگین است (کلسترول بالا دارد و برای بیماران قلبی و نقرسی توصیه نمی شود.)

بال و گردن: به علت تجمع غدد لنفاوی و بافت های عصبی مصرف زیاد توصیه نمی شود (محل تزریق داروها و واکنش ها)

ران: گزینه خوبی بعد از سینه است (البته بدون پوست)

مواد مغذی در ۱۰۰ گرم گوشت مرغ

کالری	۲۳۹ کیلوکالری
پروتئین	۲۷ گرم
چربی	۱۴ گرم
چربی اشباع	۴ گرم
کلسترول	۸۵ میلی گرم
آهن	۱/۳ میلی گرم
روی	۱/۵ میلی گرم
ویتامین B۱۲	۰/۳ میکروگرم

بهترین ادویه ها برای طعم دار کردن هر قسمت

ساق ران

پودر سیر + زرد چوبه + فلفل سیاه + پاپریکا

سینه

پودر سیر + پوست لیمو + آویشن + رزماری + فلفل سیاه

بال

فلفل قرمز + آویشن + پاپریکا + فلفل سیاه + پودر سیر

ران

پودر پیاز + دارچین + زعفران + فلفل سیاه + هل

فیله مرغ

سماق + لیمو خشک + فلفل سیاه + آویشن + پودر سیر

استخوان پشت و گردن

جعفری خشک + زرد چوبه + فلفل سیاه + کرفس خشک + برگ بو

خواص گوشت مرغ برای مردان

روی موجود در این گوشت با تأثیرگذاری بر روی مهم ترین هورمون های مردانه یعنی تستسترون موجب افزایش عملکرد جنسی و افزایش کیفیت اسپرم می شود.

خواص گوشت مرغ برای زنان

گوشت مرغ منبع غنی از آهن است. به همین دلیل مصرف آن در دوران قاعدگی، بارداری و شیردهی بسیار مفید خواهد بود. تحقیقات جدید نشان داده است که مصرف گوشت مرغ می تواند نقش بسیار زیادی در بهبود ناباروری در زنان داشته باشد.

پیشگیری از دیابت

مصرف چربی اشباع شده از منشأ چربی حیوانی یکی از مهم ترین عوامل خطر برای دیابت نوع ۲ است. ارتباط مستقیم بین مصرف لیپید ها و مقاومت به انسولین و بنابراین مصرف مکرر گوشت قرمز از عوامل خطر اصلی دیابت نوع ۲ هستند.

کاهش کلسترول

چربی کم مرغ باعث می شود تا از آن به عنوان یک غذای کم کلسترول فوق العاده یاد شود. بنابراین افرادی که از چربی خون رنج می برند، با مصرف گوشت مرغ می توانند نقش بسیاری در سلامت خود ایفا کنند.

منبع غنی از کراتین

کراتین یک نوع پروتئین است که در بسیاری از بافت های بدن انسان از جمله ماهیچه ها، پوست، مو ها و ناخن ها وجود دارد و به تقویت ساختار مو ناخن، تقویت عضله، زیبایی و جوانی پوست کمک شایانی می کند. جالب است بدانید که مصرف گوشت مرغ می تواند نقش بسیاری در تقویت این پروتئین ایفا کند.

کنترل فشار خون

مواد مغذی موجود در گوشت مرغ می تواند برای افرادی که از این بیماری رنج می برند، مفید باشد و کمک کند تا فشار خون خود را کنترل کنند.

بهبود سلول ها و بافت های بدن

دریافت ویتامین ها و مواد معدنی موجود در مرغ، می تواند بسیاری از اختلالات مانند تورم، خشکی پوست، درخشش های مختلف بدن و لب، ریزش مو و همچنین عملکرد بافت های مختلف بدن را بهبود ببخشد.

تنظیم هورمون کورتیزول

با مصرف این گوشت و تنظیم ترشح این هورمون علاوه بر درمان استرس و اضطراب می توان از آن در جلوگیری از بیماری های کبد و کلیه نیز استفاده کرد.

استحکام دندان و استخوان

فسفر و کلسیم موجود در گوشت مرغ نقش بسیار زیادی در استحکام دندان، استخوان و تقویت لثه دارند.

جلوگیری از تیروئید

سلنیوم یک عنصر معدنی مهم شرکت کننده در تولید و تنظیم هورمون های تیروئید است. با مصرف گوشت مرغ می توان سلنیوم مورد نیاز بدن را تأمین کرد.

منبع غنی از نیاسین

از دیگر خواص گوشت مرغ می توان به تأمین نیاسین اشاره کرد. نیاسین که به عنوان ویتامین B۳ نیز شناخته می شود، یکی از ویتامین های مهم گروه B است. این ویتامین برای سلامت عمومی بدن بسیار ضروری است و نقش های متعددی در عملکرد سیستم عصبی، سیستم گوارش، پوست و سلامت قلب دارد.

درمان کم خونی

مرغ منبعی غنی از آهن، ویتامین E و K است، به همین دلیل نیز بسیار برای درمان کم خونی مفید است.

تقویت چشم

وجود آلفا، بتا کاروتن، لیکوپن و رتینول در گوشت مرغ باعث شده است تا با مصرف آن کمتر در خطر ضعف بینایی، خشکی چشم، شب کوری، دژنراسیون ماکولا و آب مروارید قرار بگیریم.

ضد سرطان

میوگلوبین موجود در گوشت قرمز می تواند تومورهای پیش سرطانی را ایجاد کند. میزان مواد مضر موجود در گوشت قرمز که باعث سرطان می شود بیشتر از گوشت سفید است. بنابراین، گوشت طیور در مقایسه با سایر انواع گوشت دارای مقدار کمتری میوگلوبین است.

بهبود اختلالات روحی و روانی

مرغ منبعی خوب از ویتامین B محسوب می شود. بنابراین می تواند درمان، بهبود و جلوگیری از ابتلا به افسردگی، اضطراب و آلزایمر بسیار مفید باشد.

سرشار از ویتامین B

گوشت مرغ منبعی غنی از ویتامین های گروه B است. بنابراین می تواند نقش بسیاری در تأمین انرژی بدن، سلامت ارگان های مختلف، متابولیسم صحیح بدن و بهبود بافت های آسیب دیده داشته باشد.

جلوگیری از سرماخوردگی فصلی

از خواص گوشت مرغ درمان بیماری های ویروسی، باکتریایی و عفونی است. به همین دلیل مصرف مرغ می تواند نقش زیادی در درمان سرماخوردگی های فصلی داشته باشد. در واقع می توان گفت همین موضوع باعث می شود تا افراد زیادی در هنگام سرماخوردگی با پخت سوپ مرغ به درمان سریع تر این عارضه بپردازند.

تفاوت مرغ محلی با صنعتی

صنعتی

طبع: سرد و تر

محلی

طبع: گرم و تر



سینه



ران



بال



ساق

کوچک تر
بافت سخت تر
طعم طبیعی تر

گوشت و
چربی کمتر
طعم بهتر

اندازه کوچک تر
گوشت کمتر
طعم بهتر

کوچک تر
بافت سفت تر
طعم بهتر

بزرگ تر
بافت نرم تر
رشد سریع تر

گوشت و
چربی بیشتر
رشد سریع تر

بزرگ تر
بافت نرم تر
پخت سریع تر

وزن مناسب

مرغ استاندارد با وزن زنده معادل ۲۰۰-۱۸۰ و وزن لاشه ۱۵۰-۱۳۰ کیلو بهترین نوع گوشت دارای چربی و ضایعات کمتری است و به سلامت مصرف کننده کمک می کند.

توجه

کاهش سن کشتار موجب تردی و افزایش کیفیت گوشت ران و سینه می شود. هر چه سن کشتار افزایش یابد رنگ گوشت تیره تر می شود.

فوری فوتی

حدود ۲۰ درصد وزن لاشه مرغ را وزن پوست و چربی محوطه بطنی تشکیل می دهد. این قسمت از لاشه توسط مصرف کنندگان قابل استفاده نبوده و دور ریخته می شود.

هر چه سن حیوان افزایش می یابد احتمال وقوع بیماری و در نتیجه مصرف آنتی بیوتیک ها افزایش یافته و احتمال باقی ماندن آنتی بیوتیکی در لاشه های سنگین وزن را بیشتر می کند. بر اساس گزارش سازمان دامپزشکی کشور میانگین سن شروع بیماری در گله های مرغ گوشتی کشور ۲۵ روز بوده و دوره مصرف دارو ۲۵ تا ۳۸ روز است. از طرفی میانگین ماندگاری آنتی بیوتیک های مصرفی در طیور حدود ۵ روز است.

بهرتر است مرغ ها را بدون شست و شو بسته بندی و در فریزر نگهداری کنیم زیرا از پخش شدن باکتری ها در آشپزخانه جلوگیری می شود و همچنین مرغ ها ماندگاری بهتر دارند و سالم تر در فریزر می ماند.

کنترل وزن

در علم تغذیه مصرف پروتئین به دست آمده از گوشت طیور ارتباط مستقیم با کاهش وزن دارد. مطالعات نشان داده اند که خطر چاقی در افرادی که غذاهای حاوی کربوهیدرات کم و غنی از پروتئین مصرف می کردند در مقایسه با سایر مواد غذایی با مقدار کربوهیدرات بالا و مقدار پروتئین پایین کمتر است.

کاهش بیماری های قلبی عروقی

چربی های اشباع شده و کلسترول عوامل خطر اصلی ایجاد تصلب شرایین، بیماری های قلبی عروقی، فشار خون بالا و افزایش کلسترول خون هستند. با توجه به محتوای بالای نیاسین، گوشت مرغ به تولید انرژی و تولید گلبول های قرمز خون در بدن کمک می کند. بنابراین، مصرف این گوشت عامل مهمی در کاهش خطر حمله قلبی، فشار خون بالا و سایر بیماری های قلبی عروقی است.