

# بدترین گوشت‌ها پی که می‌خوریم

بهمن 13، 1393

اگر هر روز که از سر کار به منزل می‌آیید به سراغ بسته [ناگت](#) \* [مرغ](#) یا [سوسیس](#) و کالباس می‌روید بهتر است در این عادت تجدید نظر کرده و تا حد ممکن از گوشت‌های تازه و ارگانیک استفاده کنید.

اکثر ما روزانه از گوشت حیوانات استفاده می‌کنیم. از حدود یک دهه قبل در تمام مجلات و روزنامه‌ها و تلویزیون صحبت از مضرات گوشت قرمز مانند افزایش خطر چاقی، سرطان روده و عدم دریافت ویتامین‌های کافی به میان آمده است؛ اما آیا این ویژگی‌ها مخصوص تمام گوشت‌هاست؟ باید بدانید برخی از گوشت‌ها منبع فوق‌العاده‌ی پروتئین و آهن هستند در حالی که برخی دیگر صرفاً کلسترول، نیترات و مواد چرب به بدن می‌رسانند. در نتیجه گروه دوم جزو گوشت‌های مضر حساب می‌شود.

در این مطلب 5 نوع از بدترین گوشت‌هایی که مصرف می‌کنیم را گوشزد خواهیم کرد.

## گوشت‌های فرآوری شده

به عقیده‌ی متخصصان، گوشت‌های حیوانی فرآوری شده مانند کالباس و غیره حاوی میزان زیادی سدیم هستند و به واسطه‌ی وجود نیترات محافظت می‌شوند. بنا به گزارش موسسه مطالعات سرطان آمریکا این نوع گوشت‌ها باعث افزایش خطر سرطان روده می‌شود.

اگر شما عاشق ساندویچ هستید می‌توانید به جای کالباس داخل آن از گوشت بوقلمون استفاده کنید. می‌توانید این قبیل گوشت‌ها را کباب کرده و داخل ساندویچ بگذارید. اگر شما باردار هستید لازم است که اکیدا از مصرف ساندویچ‌های حاوی گوشت‌های فراوری شده بپرهیزید. به عقیده محققان مصرف این قبیل گوشت‌ها شما را در معرض باکتری لیستریوز (بیماری مشترک بین انسان و حیوان) قرار می‌دهد. متأسفانه این بیماری نیز خطر سقط جنین، زایمان پیش از موعد، عفونت و حتی مرگ نوزاد در حین تولد را به همراه دارد.

## هات داگ و سوسیس

البته این دو نوع گوشت نیز به خانواده گوشت‌های فراوری شده تعلق

دارد اما برای تاکید بیشتر آن را در آیتمی جداگانه قرار داده‌ایم.

چون هات داگ طرفداران ویژه خود را دارد. این گوشت‌ها نیز سرشار از سدیم و نیترات است. علاوه بر این سوسیس و هات داگ حاوی میزان زیادی چربی است. برخی از این محصولات غذایی در هر 100 گرم تا 23 گرم چربی دارند که معمولا 8 گرم آن‌ها چربی‌های اشباع شده است. اگر جزو مشتری‌های دائم این گوشت‌ها هستید بدانید که چاقی مفرط در انتظارتان است. به عقیده محققان در حین پخت، نیترات موجود در این گوشت‌ها با اسیدآمین‌های طبیعی موجود در گوشت ترکیب شده و یک ماده سرطان‌زا تولید می‌کنند. به زبان ساده‌تر اینکه هات داگ سرطان را به جان می‌اندازد.

### گوشت‌های قرمز سرشار از چربی

نیازی نیست که گوشت قرمز را به طور کلی از برنامه غذایی‌تان حذف کنید اما بهتر است که مصرف آن را محدودتر کنید. محققان بعد از یک بررسی ده ساله به این نتیجه رسیده‌اند افرادی که هر روز گوشت قرمز مصرف می‌کنند به میزان 30 درصد بیشتر در معرض خطر مرگ قرار می‌گیرند.

دلیل این مرگ و میر نیز اغلب به خاطر ابتلا به بیماری‌های قلبی یا سرطان است؛ در نتیجه سعی کنید هر روز غذاهایی مانند استیک و کباب و غیره را مصرف نکنید. به عقیده محققان موسسه مطالعات سرطان آمریکا باید هر هفته حدود 500 گرم گوشت قرمز مصرف شود. توصیه می‌کنیم در حین خرید گوشت‌های کم چرب را انتخاب کنید.

### ناگت مرغ

با کمال تاسف باید بگوییم ناگت‌هایی که عاشقشان هستید از چربی، خون، رگ‌های خونی، عصب، غضروف، چربی و تکه‌های میکروسکوپی استخوان تشکیل شده‌اند. باید بدانید که ناگت مرغ حاوی کمترین میزان مرغ است در عوض تشکیل شده از ترکیبات اشاره شده و نمک می‌باشد.

برخی از ترکیبات این ماده غذایی چندان آوار بوده و اصلا خوردنی نیستند. به عقیده متخصصان برخی از ناگت‌های فروخته شده در فست فودها حاوی مقدار اندکی مرغ، آب، نمک، نشاسته ذرت، فسفات سدیم و چاشنی است. متأسفانه این ناگت‌ها را در میزان زیادی روغن‌های هیدروژنه سرخ می‌کنند. ترکیبات مختلفی مانند اسید سیتریک نیز به آن‌ها اضافه می‌شود تا تازگی آن‌ها حفظ شود. با باز کردن بسته‌بندی و

مصرف این مواد غذایی تمام این ترکیبات شیمیایی وارد بدنشان می‌شود.

می‌دانیم که بچه‌ها و البته بسیاری از والدین عاشق ناگت مرغ هستند اما توصیه می‌کنیم قبل از خرید نگاهی به ترکیبات آن بیاندازید.

می‌توانید خودتان در منزل دست به کار شوید و با فیله ی مرغ ناگت درست کنید. کافیت فیله مرغ را طعم‌دار کرده و به آرد سوخاری بزنید و در روغن کم سرخ کرده و یا داخل فر بگذارید تا آماده شوند.

### ماهی سرخ کرده

ماهی یکی از بهترین مواد غذایی برای داشتن تغذیه سالم بوده و برای سلامتی بسیار مفید است. این ماده غذایی به خصوص برای سلامت قلب و مغز مفید است.

در عوض اگر ماهی برای آماده شدن در میزان زیادی روغن غوطه‌ور شود نباید آن را یک غذای سالم دانست. لطفا ماهی را در فر آماده کرده و یا کباب کنید. سرخ کردن ماهی باعث از بین رفتن مواد مغذی آن می‌شود.

شک نکنید که مصرف زیاد گوشت‌های گفته شده به سلامتی‌تان رحم نخواهد کرد. البته اگر هر از گاهی مثلا یک ساندویچ کالباس می‌خورید مشکلی پیش نخواهد آمد. اما اگر هر روز که از سر کار به منزل می‌آیید به سراغ بسته ناگت مرغ یا سوسیس و کالباس می‌روید بهتر است در این عادت تجدید نظر کرده و تا حد ممکن از گوشت‌های تازه و ارگانیک استفاده کنید. ماهی‌های چرب و غیرپرورشی را دریابید. توجه داشته باشید که گوشت‌های تازه و ارگانیک حاوی پروتئین و مواد مغذی بیشتری هستند.

تبیان