

گوشت قرمز، همه کاره آشپزخانه نیست...!

چگونه از گوشت قرمز به درستی استفاده کنیم؟

گوشت به دلیل طعم خوش طعم و خوشمزه یکی از غذاهای محبوب است. علاوه بر این، مواد مغذی مختلف مورد نیاز بدن ما را تأمین می کند. گوشت دام، مهم ترین منبع تامین پروتئین برای انسان است، ولی متاسفانه مقادیر زیادی کالری، چربی و کلسترول (چربی خون) دارد.^۹

گوشت قرمز، منبع غذایی مهمی از پروتئین، ویتامین های گروه B و مواد معدنی مانند آهن، روی، منیزیم و فسفر است.^۹

گوشت قرمز یکی از منابع اصلی چربی اشباع شده است.^{۱۲}

گوشت قرمز، حاوی مواد مغذی بالایی است که برای افزایش سلامتی بدن مفید است. علاوه بر آن، این ناگزیری وجود دارد تا سیستم ایمنی در وضعیتی خوب، حفظ شود.^۹

بدن انسان به گروه ویتامین B موجود در گوشت قرمز نیاز دارد. زمانی که این ویتامین به کربوهیدرات ها و گلوکز تبدیل می شود که جهت انجام فعالیت ها، انرژی آزاد می کند. اگر بدن فاقد انرژی لازم باشد، نمی تواند به راحتی راه برود و به راحتی احساس خستگی می کند.

✚ مصرف گوشت قرمز برای اعصاب اهمیت زیادی دارد. گوشت قرمز، با محتوای بالای ویتامین B به هماهنگی سیستم عصبی کمک خواهد کرد. علت آن این است که این گوشت، دارای میزان زیادی از انواع ویتامین B، به خصوص ویتامین B6 و B12 است؛ به همین دلیل برای اعصاب، پوست و... اهمیت زیادی دارد. بنابراین، یکی از فواید ویتامین‌های گروه B تاثیر آن‌ها روی اعصاب است که کمبود این گروه از ویتامین‌ها، سبب ضعیف شدن اعصاب، بروز پرخاشگری و آسیب‌ها و بیماری‌های عصبی جبران ناپذیر، می‌شود؛ به همین دلیل است که باید مصرف گوشت قرمز را در طول هفته ۳ یا ۴ بار داشته باشیم.^۹

مصرف زیاد گوشت قرمز، ابتلا به سرطان و از جمله سرطان پروستات را افزایش می‌دهد. چربی‌های حیوانی، خطر درگیری با سرطان پروستات را افزایش می‌دهند.^{۱۳}

✚ مصرف گوشت قرمز گردش خون را بهتر می‌کند.
✚ گوشت قرمز، به مغز ما حس سلامتی داده و باعث می‌شود تا بر روی فعالیت روزانه خود بیشتر تمرکز کنیم.^۹
✚ گوشت قرمز، حاوی امگا ۳ است تا مغز ما را بهبود دهد. امگا ۳، بر روی مغز تاثیر می‌گذارد. همچنین امگا ۳ می‌تواند تحرک مغز را بهبود بخشد.^۹
✚ امگا ۳ موجود در گوشت قرمز، می‌تواند مشکلات افسردگی متوسط را کاهش دهد. همچنین امگا ۳، به بهبود تاثیر داروهای مربوط به افسردگی کمک می‌کند؛ البته با روش متفاوتی، جدای از داروهای ضد افسردگی، اثر دارد؛ از این

رو، از مصرف منظم امگا ۳ اطمینان حاصل کنیم و درمان را با مصرف داروهای ضد افسردگی پیگیری نماییم.^۱

گوشت قرمز، به مغز ما حس سلامتی داده و باعث می شود تا بر روی فعالیت روزانه خود بیشتر تمرکز کنیم.

تحقیقات زیادی نشان می دهند افرادی که گوشت قرمز می خورند کمتر افسرده می شوند.^۴ پژوهشگران استرالیایی، معتقدند زنانی که مصرف گوشت قرمز را قطع می کنند بیشتر مستعد اختلالاتی مانند اضطراب و افسردگی هستند.^۹ طبق بررسی های انجام شده از سوی متخصصان دانشگاه دیکین در استرالیا، زنانی که گوشت قرمز نمی خورند تقریباً دو برابر بیشتر به اضطراب و افسردگی مبتلا می شوند. این مطالعه روی بیش از هزار زن نشان داد قطع مصرف گوشت قرمز به طور کامل و استفاده فقط از گوشت مرغ و ماهی آن طور که تصور می شود در سالم ماندن این زنان تاثیر ندارد.^۹

متخصصان و پژوهشگران این مطالعه می گویند: " ما ابتدا تصور می کردیم که گوشت قرمز با ایجاد خطرات جدی برای سلامتی همراه است، اما در نهایت آزمایش های اخیر ما، تفاوت مهمی را در این زمینه نشان داده اند." این کارشناسان نتیجه گرفتند که مصرف متعادل گوشت لخم قرمز، که حدود ۳ تا ۴ تکه کوچک به اندازه کف دست در هفته است، برای سلامت کلی بدن و کمک به مقابله با افسردگی و اضطراب در زنان مهم و مفید است.^۹

گوشته قرمز، اختلالات خواب یا بی خوابی را مهار می کند. مصرف غذاهایی که سرشار از آهن است، می تواند به داشتن به کیفیت خوب خواب کمک کند. همچنین آهن موجود در گوشت قرمز برای تنظیم، بهبود و کاهش فشار خون که باعث خواب بهتر می شود، مفید است.^۹

تحقیقات زیادی نشان می دهند افرادی که گوشت قرمز می خورند کمتر افسرده می شوند.

گوشت ها، یکی از عوامل بسیار موثر در افزایش کلسترول خون (چربی خون) به شمار می روند؛ زیرا معمولاً حاوی مقدار زیادی چربی اشباع شده و کلسترول هستند.^{۱۲} کلسترول در غذاهایی با منشاء حیوانی مانند گوشت یافت می شود. جایگزین کردن گوشت قرمز با گوشت مرغ، به ویژه ماهی، خود در کاهش چربی های برنامه غذایی موثر است. (ص ۵۹)^{۱۲}

متخصصان تغذیه توصیه می کنند که گوشت قرمز به مقدار لازم و کافی مصرف نماییم. پژوهشگران تاکید می کنند: "اگر همه مردم بتوانند میزان مصرف روزانه گوشت قرمز را به اندازه مناسب برسانند، خطر مرگ ناشی از سرطان و بیماران قلبی در مردان تا ۱۱ درصد و زنان ۱۶ درصد، کاهش پیدا می کند." (ص ۵۸)^{۱۲}

غذاهای پر گوشت، خطر بروز سرطان روده بزرگ، سینه، پانکراس و ریه را افزایش می دهند. تحقیقات نشان داده است که مصرف زیاد گوشت قرمز و فرآیند شده، خطر بروز سرطان های سینه و پروستات را افزایش می دهد؛ بنابراین از مصرف زیاد این مواد باید پرهیز کرد. (صص ۵۷-۵۸)^۵

هنگام خرید گوشت، انتخاب های سالم تری داشته باشیم. هنگام خرید گوشت به سراغ لاغرترین گوشت گزینه برویم. به عنوان یک قاعده، هر چه میزان سفیدی روی گوشت بیشتر باشد، چربی بیشتری دارد.^{۱۴}

توصیه های مهم:

➤ گوشت قرمز بخوریم، ولی به اندازه متعادل! از مصرف بیش از اندازه گوشت قرمز پرهیزیم. سعی کنیم حجم مصرفی روزانه، مطلوب نگه داریم. مصرف گوشت قرمز را به سه بار در هفته محدود کنیم.^۹

➤ این نکات می تواند به ما در خرید گزینه های سالم تر گوشت، کمک کند: از قصاب خود بخواهیم یک برش بدون چربی داشته باشد. اگر گوشت از پیش بسته بندی شده خریداری می کنیم، برچسب تغذیه را بررسی کنیم تا ببینیم چه مقدار چربی دارد و محصولات را با هم مقایسه کنیم.^{۱۴}

➤ تمام چربی های قابل مشاهده در گوشت را پیش از مصرف آن، جدا کنیم.^{۱۰} به طور معمول قطعات گوشتی را که انتخاب کنیم که حاوی دنبه یا چربی سفید قابل رویت نباشد. چنانچه قطعه ای چربی روی گوشت دیده می شود لازم است به خوبی آن را جدا و دور کرد.^۹

گوشت راسته، فیله، سردست و ران در مقایسه با گوشت دیگر نواحی بدن حیوان، چربی کمتری دارد و باید گوشت بی چربی این قسمت ها را انتخاب کرد. (ص ۶۰) ۱۲

راه هایی برای بهتر کردن مزه در پختن غذاهای کم گوشت قرمز کم چرب وجود دارد، مانند: اضافه کردن سیر و پیاز و نیز افزودن سبزی های تازه خرد کرده، به برنج و ادویه دار کردن سبزی ها و یا افزودن آبلیمو به گوشت کبابی. (ص ۴۱۱) ۱۰

با خریدن گوشت بدون چربی و چرخ کردن آن در منزل، از وجود چربی در داخل گوشت پرهیز کنیم. ۶

در گوشت سوراخ های ریزی به وجود آوریم تا در هنگام پخت، چربی آن بیرون آید و هیچ وقت نگذاریم آب گوشت، تمام شود. (ص ۱۹۵) ۱۱

حتی الامکان مصرف گوشت و چربی مورد نیاز بدن را با غذای ظهر مصرف نماییم تا با انجام فعالیت و کار روزانه، معده و دیگر اندام های گوارشی بتوانند به آسانی آن را خوب هضم و جذب کنند. (ص ۴۱۲) ۱۰

از قرار دادن گوشت قرمز روی حرارت مستقیم آتش پرهیزیم. زمانی که گوشت کباب می شوند، واکنش های شیمیایی شکل می گیرد که باعث ایجاد رنگ قهوه ای شده و احتمالاً ترکیبات سرطان زا برای معده نیز تولید می شود. بهتر است از قرار دادن مواد گوشت روی حرارت مستقیم آتش، پرهیزیم. چون حرارت مستقیم و دمای بالا باعث تشکیل ترکیبات سرطان زا در مواد غذایی می شود. ۷

برای کباب کردن گوشت، به آن روغن نزنیم. (صص ۴۱۱-۴۱۲) ۱۰

✚ برای کاهش اثر زیان آور گوشت پس از مصرف ، میوه و سبزی های زیادی

بخوریم.^۳

✚ اگر علاقه زیادی به کباب کردن داریم بهتر است از کباب پزهایی استفاده کنیم

که حرارت را به صورت عمودی به مواد غذایی می رسانند .در این صورت چربی مواد غذایی، روی زغال و آتش نمی ریزد و به این ترتیب خطر تولید هیدروکربورها نیز کمتر می شود.^۷

✚ عضلات گوشت قرمز سالم از لحاظ سفتی و قوام ،باید طبیعی باشد و با فشار

انگشت، پس از برداشتن انگشت به حالت اولیه بر گردد.^۹

از علائم فساد گوشت قرمز ،می توان به بوی غیر طبیعی و نامطبوع مانند ترشیدگی،

عفونت و گندیدگی، کپک زدگی و ... اشاره کرد.^۹

✚ رنگ طبیعی گوشت با توجه به نوع دام کشتاری ،صورتی متمایل به قرمز است.کم

رنگ بودن گوشت ، ممکن است علامت کم خونی و بیماری مزمن دام کشتاری باشد.پر

رنگ بودن وتیره رنگی گوشت ، علامت عدم خروج کامل خون در هنگام سر بُردن است

که خود از علائم احتمالی ابتلای دام به بیماری عفونی و تب دار ،یا مرگ دام قبل از سر

بُردن است.^۹

✚ ممکن است سعی کنیم بیشتر به رستوران های گیاه خواری برویم، به خصوص اگر

تمایل به خوردن گوشت قرمز زیادی در خانه داریم.^{۱۵}

از گوشت کم چرب مانند ماهی، مرغ (بدون پوست) و گوشت لخم گاو استفاده کنیم. هنگامی که گوشت قرمز مصرف می کنیم قسمت های کم چرب و تکه های کوچک تر را انتخاب نماییم. به طور کلی با کاهش مصرف مقدار زیاد گوشت قرمز، مرغ پوست نکنده، شیر و دیگر فرآورده های پرچرب آن، می توان تا اندازه زیادی از افزایش میزان چربی های اشباع شده در برنامه غذایی خود جلوگیری کرد. (صص ۴۱۵-۴۱۴)^{۱۰}

بهبتر است گوشت را کباب کرده، یا به صورت سوپ بپزیم.^۳

گوشت را خوب بجویم.^۳

خورش و آب گوشت را پس از پختن سرد کنیم، سپس چربی آن را برداشته و دوباره غذا را گرم نماییم. همچنین گوشت آب پز یا ماده اصلی سوپ را پس از آماده کردن در یخچال نگه داریم و پیش از مصرف چربی سفت شده آن را جدا سازیم. (ص ۱۹۵)^{۱۱}

دو ساعت قبل از خواب گوشت نخوریم، زیرا باعث مشکل هضم آن در روده ما می شود.

تا می توانیم به جای گوشت قرمز (گوشت های گوسفند و گوساله) از گوشت های سفید (گوشت مرغ و ماهی)، و به ویژه ماهی استفاده نماییم.^۹

لازم است از مصرف زیاد گوشت های فرآوری شده (کالباس، سوسیس و همبرگر) و گوشت های چرخ شده با چربی زیاد خودداری نماییم. در این فرآورده های گوشتی مخلوط چرخ شده، ممکن است ۶۰ تا ۸۰ درصد کالری از نوع چربی، آن هم

از چربی اشباع شده باشد.^۹ به جای این گونه مواد غذایی، از ماهی و گوشت قرمز استفاده نماییم.^{۱۰}

از غذاهای گوشتی زیاد برشته، به ویژه کباب شده مصرف نکنیم.^۹

وقتی بیرون غذا می خوریم، گزینه گوشت بدون چربی را انتخاب کنیم. هنگام صرف غذا، سعی کنیم گوشت قرمز کم چربی، را به عنوان بخشی از یک رژیم غذایی سالم انتخاب کنیم. به دنبال تکه های گوشت قرمز در لیست غذا، باشیم که کم چرب تر هستند.^{۱۵}

تهیه غذاهای گیاهی حرفه ای، می تواند ما را در معرض غذاهای جدید و روش های جدید خوردن پروتئین گیاهی به روشی سالم قرار دهد.^{۱۵}

از سبزی ها با کیفیت گوشتی، مانند قارچ و بادمجان استفاده کنیم.^۲

وعده های غذایی خود را در اطراف سبزی ها تهیه کنیم و کمی گوشت به آن اضافه کنیم، نه برعکس. به عنوان مثال، مقدار گوشت موجود در خورش و خوراک، را کاهش دهیم و سبزی ها، حبوبات (انواع لوبیا، نخود، عدس، لپه، ماش) و غلات (گندم، جو، بلغور، برنج) اضافی را زیاد کنیم.^۲

هنگام خوردن گوشت، از خوردن خوراکی های چرب دیگر مانند شکلات یا پنیر

خودداری کنیم.^۳

روشی را برای محدود کردن مصرف گوشت خود طراحی کنیم که برای ما مفید است.

برای مثال ، خوردن گوشت فقط در آخر هفته یا محدود کردن گوشت به یک وعده در روز

را در نظر بگیریم.^۲

سایر منابع پروتئینی را در وعده های غذایی خود بگنجانیم .برای کنترل میزان

مصرف گوشت قرمز، سعی کنیم منابع پروتئینی دیگری مانند لوبیا، سویا، مرغ و ماهی را در

وعده های غذایی خود بگنجانیم.^{۱۵}

مقدار گوشت قرمز مورد نیاز برای دستور غذا ، را نصف کنیم و به جای آن لوبیا یا

سویا را جایگزین کنیم. به عنوان مثال، می توانید یک خورش گوشت گاو را با قرار دادن

نیمی از گوشت گاو مورد نیاز ، تهیه کنیم و نیمی دیگر را با لوبیا چیتی جایگزین کنیم.^{۱۵}

ماهی، بوقلمون و مرغ را به رژیم غذایی خود اضافه کنیم تا همچنان در وعده های

غذایی خود پروتئین دریافت کنیم.^{۱۵}

به جای همبرگر معمولی ،از گوشت چرخ شده بدون چربی استفاده نماییم

✚ یک شب غذا را بدون گوشت، درست کنیم و در آن شب برای شام، هفته ای یک

بار، غذای بدون گوشت بخوریم، یا سعی کنیم دو یا سه وعده غذایی گیاهی در خانه ،

به عنوان بخشی از رژیم غذایی خود داشته باشیم.^{۱۵}

✚ غذاهای جانبی گیاهی را به وعده‌های غذایی خود اضافه کنیم، یا یک غذای گیاهی

را به عنوان غذای گیاهی در مرکز غذا، قرار دهیم و در کنار آن گوشت قرمز

بخوریم.^{۱۵}

✚ گاهی اوقات باید از گیاه خواران تقلید کنیم که چگونه گوشت را در سوپ، خوراک و در

دیگر موارد با خوراکی هایی همچون حبوبات و قارچ ها که پروتئین گیاهی دارند جابه جا

می کنند. ما می توانیم از این مواد پروتئین دار، برای وعده های غذایی روز تان استفاده

کنیم.^۹

✚ تهیه و طبخ ایمن غذا، بسیار مهم است . پختن درست گوشت ، تضمین می کند که

باکتری های مضر روی گوشت از بین می روند . اگر گوشت تا آخر پخته نشود، این

باکتری ها ممکن است باعث مسمومیت غذایی شوند.^{۱۴}

سعی کنیم در پختن غذا، کمترین چربی استفاده کنیم.

به جای گوشت قرمز، وعده های غذایی را در با سبزی ها درست کنیم. به جای

اینکه گوشت قرمز را به عنوان ستاره وعده های غذایی خود در نظر بگیریم، در عوض

سبزی ها را به عنوان ستاره انتخاب کنیم!^{۱۵}

وعده های غذایی خود را با سبزی ها و غلات کامل (سبوس دار) تهیه کنیم. سپس

مقدار کمی گوشت قرمز را به عنوان چاشنی اضافه کنیم. به این ترتیب، بدون خوردن

گوشت قرمز زیاد، همچنان طعم گوشت را در وعده های غذایی خود دریافت می کنیم. به

عنوان مثال، می توانید یک سالاد را با چاشنی گوشت گاو پخته، تهیه کنیم یا می توانیم

گوشت سرخ شده با سبزی ها درست کنیم و آن را روی برنج قهوه ای و با گوشت قرمز

تکه شده به عنوان چاشنی سرو کنیم.^{۱۵}

در ساندویچ ها، کالباس، سوسیس، ژامبون یا سایر گوشت های فرآوری شده را با

کنسرو ماهی تن، ساردین یا ماهی خال مخالی عوض کنیم، یا از مرغ برشته استفاده

نماییم.^۲

برخی افراد گوشت را قبل از پختن می شویند، اما این در واقع خطر مسمومیت

غذایی ما را افزایش می دهد، زیرا قطرات آب روی سطوح می پاشد و می تواند آن

ها را با باکتری ها آلوده کند.^{۱۴}

گوشت قرمز را در روغن های گیاهی بپزیم . هر زمان که گوشت قرمز می پزیم، مطمئن شویم که از روغن های گیاهی مانند روغن زیتون، روغن کانولا و روغن آفتابگردان استفاده می کنیم این روغن ها، گیاهی هستند و گزینه سالم تری نسبت به کره یا سایر چربی های حیوانی هستند. روغن زیتون را قبل از حرارت دادن یا پختن آن، در فر روی گوشت قرمز بریزیم. مطمئن شویم که آشپزخانه خود را با این روغن های گیاهی پُر می کنیم تا هنگام پختن گوشت، دسترسی به آن ها آسان باشد . اگر گوشت خود را در تابه سرخ می کنیم، سعی کنیم از روغن زیتون یا روغن کانولا برای یک گزینه سالم تر استفاده کنیم. ۱۵

در وعده های غذایی خود از مقدار کمتری گوشت قرمز استفاده کنیم تا همچنان مقداری گوشت و نیز مواد سالم دیگر مانند سالاد همراه با گوشت، به عنوان چاشنی غذا بخوریم . ۱۵

گوشت را کمتر خریداری کنیم، اما آن را با بهترین کیفیت که می توانیم تهیه

کنیم. ۲

چنانچه بخواهیم گوشت گوسفندی و گوشت گاو را از نظر طعم و مزه با یکدیگر مقایسه کنیم، باید بگوییم چربی گوشت گوسفند سبب می شود طعم بیشتری داشته باشد

و همچنین نرمی و لطافت آن بیشتر باشد. با این حال طبخ گوشت گوسفند به مهارت بیشتری نیاز دارد؛ زیرا برای پختن گوشت گوسفند، باید از ادویه زیاد استفاده گردد و در حدی پخته شود که گوشت خام نماند و یا سفت نشود.^۹

✚ اگر گوشت خام را یخ زدایی کنید و سپس آن را کاملاً بپزیم، می توانید دوباره آن را فریز کنیم. اما هرگز گوشت یا هر غذای دیگری را بیش از یک بار گرم نکنیم، زیرا ممکن است منجر به مسمومیت غذایی شود.^{۱۴}

✚ غذا را تا زمانی بپزیم که تمام طول آن داغ شود. هنگامی که گوشت ذوب می شود، مایع می تواند از آن خارج شود. این مایع، باکتری ها را به هر غذا، بشقاب یا سطحی که لمس می کند پخش می کند. گوشت را در ظرف در بسته در ته یخچال نگه داری کنیم تا نتواند به مواد غذایی دیگر برخورد کند، یا نریزد.^{۱۴}

بعد از خوردن گوشت، از نوشیدنی های پرکالری مانند چای شیرین یا شربت استفاده

نکنیم.^۳

✚ گوشت را حرارت دهیم. برای کاهش زمان پخت، می توانیم گوشت قرمز را حرارت

دهیم.^{۱۵}

✚ برای یک گزینه گوشت سالم، گوشت گاو را با سبزی ها در خانه درست کنیم.^{۱۵}

مصرف بیشتر سبزی ها، به همراه مقدار کم گوشت مورد سفارش است. اما باید به یاد داشته باشیم که پروتئین موجود در سبزی ها باید از پروتئین گوشت بیشتر باشد. توجه داشته باشیم که گوشت باید چاشنی ما باشد، نه غذای اصلی!^۳

✚ دستورالعمل های نگه داری روی برچسب گوشت قرمز را دنبال کنیم و گوشت را بعد

از تاریخ مصرف آن، مصرف نکنیم. گوشت قرمز را قبل از تاریخ مصرف در فریزر نگه داری کنیم.^{۱۴}

ظاهر گوشت قرمز سالم، نباید لُزج و چسبنده و مُترشح باشد.^۹

✚ گوشت قرمز را بپزیم یا آب پز کنیم. گوشت را به روش های سالم آماده کنیم تا مواد

سرطان زا کمتری بخوریم و همچنان ویتامین ها و مواد معدنی موجود در گوشت را دریافت کنیم. پخت گوشت قرمز در فر یا به عنوان بخشی از خُورش، گزینه سالم تری نسبت به سرخ کردن گوشت در تابه است.^{۱۵}

✚ کباب کردن یا آب پز کردن گوشت در فر با حرارت کمتری همراه خواهد بود، به

این معنی که محتوای چربی در ظرف نهایی کمتر است. به عنوان مثال، می توانید

خورشی حاوی گوشت قرمز مانند خورش گوشت گاو تهیه کنیم یا می توانیم یک کاسه گوشت پخته درست کنیم.^{۱۵}

همیشه بشقاب ها، ظروف، سطوح و دست ها را بلافاصله پس از تماس با گوشت خام یا ذوب شده، با استفاده از آب گرم و صابون یا محصولات شوینده ضد عفونی کننده کاملاً تمیز کنیم.^{۱۴}

✚ اگر گوشتی می پزیم که نمی خواهیم فوراً آن را بخوریم، آن را در اسرع وقت سرد کنیم و سپس در یخچال یا فریزر قرار دهیم. به یاد داشته باشید که گوشت پخته را جدا از گوشت خام نگه داریم و فقط یک بار گوشت پخته شده را گرم کنیم.^{۱۴}

✚ از مصرف گوشت قرمز فرآوری شده خودداری کنیم. محصولات گوشت قرمز فرآوری شده مانند سوسیس بسته بندی شده، سالامی و هات داگ سرشار از سدیم، کالری و چربی های اشباع شده هستند. آن ها اغلب حاوی مواد افزودنی و رنگ هایی هستند که ناسالم هستند. از خوردن گوشت قرمز فرآوری شده به عنوان بخشی از رژیم غذایی خود اجتناب کنیم.^{۱۵}

✚ اگر گوشت فرآوری شده می خورید، همیشه لیست مواد تشکیل دهنده روی

برچسب را بخوانیم تا مواردی مانند سدیم، چربی اشباع شده و مواد افزودنی را

بررسی کنیم. در صورت امکان به سراغ گزینه کم سدیم و چربی اشباع برویم.^{۱۵}

مصرف گوشت قرمز را به دو تا سه بار در هفته محدود نماییم. در تغذیه نوین توصیه

می گردد از گوشت دام، مرغ، ماهی، حبوبات، تخم مرغ و آجیل برای تامین پروتئین

استفاده شود، البته به اندازه دو تا سه بار در هفته.^۸

✚ به جای خرید گوشت فرآوری شده، به سراغ تکه های گوشتی بدون چربی برویم

که خودتان می پزیم. از خوردن گوشت های اغذیه فروشی مانند ژامبون و برش های

بوقلمون خودداری کنیم. در عوض، یک ساندویچ از کنسرو ماهی تن یا ماهی قزل آلا

درست کنیم.^{۱۵}

✚ اگر می خواهیم فوراً گوشت را بپزیم، با استفاده از تنظیمات یخ زدایی در مایکروویو، یخ

زدایی کنیم. گوشت را به طور کامل در یخچال آب کنیم، اگر می خواهیم آن را یخ زدایی

کنیم و بعداً بپزیم آن را در یخچال نگه داریم و تا ۲ روز پس از یخ زدایی از آن استفاده

کنیم.^{۱۴}

از علائم نگه داری گوشت در شرایط نامناسب و غیر بهداشتی، خشک و یا چروکیده

بودن آن است.^۹

به دنبال گوشت هایی باشید که حیوانات آن با علف، تغذیه می شوند. گوشتی که با

علف تغذیه شده است، فاقد هورمون یا افزودنی است و چربی کلی کمتری دارد. همچنین

آن ها معمولا حاوی چربی اشباع کمتری هستند که در صورت داشتن مشکلات قلبی یا

سایر مشکلات سلامتی، می تواند مشکل ساز باشد. در قصابی محلی خود، به دنبال

گوشت قرمز علف خوری باشیم. اگر یک قصاب محلی خوب داریم، در مورد تهیه گوشت

علف خوار با آن ها صحبت کنیم. اغلب، خرید محلی در قصابی به ما امکان دسترسی به

گوشت علف خوار و گوشت قرمز با کیفیت بالاتر را می دهد.^{۱۵}

قبل از پختن گوشت قرمز، چربی و پوست قابل مشاهده را جدا کنیم. در اینجا چند روش

دیگر برای کاهش چربی هنگام پختن گوشت وجود دارد: گوشت را به جای سرخ کردن

کباب کنیم. از افزودن چربی یا روغن اضافی هنگام پختن گوشت، خودداری کنیم. گوشت

را داخل یک آبکش فلزی فلزی قرار دهیم تا چربی آن خارج شود. سعی کنیم از مقادیر

کمتری از گوشت استفاده کنیم و در غذاهایی مانند خورش، و خوراک مقداری از گوشت را

با سبزی ها، حبوبات و غذاهای نشاسته ای جایگزین کنیم.^{۱۴}

هنگام پختن گوشت، مصرف چربی را کاهش دهیم.

فریز کردن گوشت خام، بی خطر است به شرطی که : آن را قبل از تاریخ مهلت

مصرف، فریز کنیم. تاریخ و برچسب گوشت را در فریزر، با پیروی از دستورالعمل های

انجماد یا ذوب روی بسته بندی در نظر بگیریم.^{۱۴}

برش های کم چربی گوشت قرمز را انتخاب کنیم . با استفاده از گوشت قرمز کم

چرب تر شروع کنیم تا میزان چربی آن را کاهش دهید . گوشت گاو بدون چربی مانند فیله

یا کمر بخریم . بره های لاغرتر، از ساق، بازو و کمر بره را تهیه کنیم . هنگامی که گوشت

قرمز را از قصابی محلی خود خریداری می کنیم، برش هایی را انتخاب کنیم که حداقل

چربی قابل مشاهده را داشته باشند.^{۱۵}

منابع:

1-20 Proven Health Benefits of Red Meat for Brain, Skin & Eyes, Hebden's Team, 2021, (DrHealthBenefits.com)

2- How Much Meat Is Safe to Eat? , How to Properly Use Red Meat, BBC Good Food, (<https://www.bbcgoodfood.com>)

3- 12 Effects of Eating Too Much Red Meat Every Day, Hebden's Team, 2021, (DrHealthBenefits.com)

4-Eat Meat Improve Your Mood, Sustainable Dish,
2021, (<https://sustainabledish.com>)

۵- عمر طولانی، بدون سرطان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات آسیم

۶- مراقب چربی های پنهان در غذاها باشید! وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۷- با تغذیه سالم، از بروز سرطان معده پیشگیری نمایید.، وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

۸- پادزهر های غذایی در برابر سرطان سینه، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۹- برای پیشگیری و کنترل افسردگی، نظری هم به گوشت قرمز داشته باشید! ، وحید
عرفانی، (vahiderfani.ir)

۱۰- قلب سالم برای همه، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، نشر فرهنگ اندیشمندان

۱۱- دیابت، قاتل شیرین!، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۸، انتشارات سفیر اردهال

۱۲- کلسترول اضافی ، خداحافظ، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر اردهال

۱۳- پادزهرهای غذایی در برابر سرطان پروستات ، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

14-Meat in Your Diet, (<https://www.nhs.uk>)

15-How to Include Red Meat in a Healthy Diet,
Wikihow, 2020, (<https://www.wikihow.health>)

برای مطالعه بیشتر:

- پیروزی برافسردگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۴۰۱، انتشارات اندیشه احسان

- تغذیه صحیح، ضامن سلامتی، وحید عرفانی، چاپ دوم، ۱۳۹۰، نشر آسیم

-14 Keys to a Healthy Diet, Berkeley Wellness, 2018,
(<http://www.Brkeleywellness.com>)



ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani.yahoo.com

vahiderfani.ir