

دانستنی هایی پیرامون گوشت

هدف از مصرف گوشت ، تأمین پروتئین های مورد نیاز روزانه است و همه ی گوشت ها ، چه سفید و چه قرمز ، منبع غنی از پروتئین هستند. به همین دلیل گفته می شود گوشت ماده ای ضروری در سبد غذایی ماست.

ویژگی های ظاهری گوشت قرمز

۱- باید رنگ روشن و طبیعی داشته و تیره نباشد و تغییر رنگ قرمز به سبز ، قهوه ای و خاکستری و ایجاد لایه لزج و چسبناک از علائم فساد گوشت است. ۲- سفتی و قوام خود را داشته باشد - چربی آن باید سفت و سفید و یا تمایل به سفید و بدون هیچگونه بوی بد باشد - نباید خشک و حالت چروکیده داشته باشد.

ارزش غذایی گوشت

۱- گوشت حاوی پروتئین متشکل از اسیدهای آمینه ضروری جهت تأمین نیازهای ضروری بدن انسان است. میزان پروتئین گوشت قرمز و سفید یکسان است. ۲- در لابه لای بافت های گوشت ، مقادیری چربی نامرئی و بر روی عضلات ، چربی مرئی ذخیره شده است که این چربی ها از نظر تغذیه ای قابل توجه بوده و البته چربی ماهی ، غیر اشباع است. در حالیکه چربی گوشت قرمز و حتی گوشت سفید طیور به طور عمده از نوع اشباع شده می باشد اما میزان کلسترول گوشت سفید مانند مرغ در مقایسه با گوشت قرمز کمتر است.

مصرف کنندگان گوشت باید نکات بهداشتی زیر را رعایت کنند:

۱- هنگام خرید دقت شود که نگهداری و عرضه گوشت حتماً در داخل فریزر بوده و تا حد امکان فاصله زمان خروج گوشت از یخچال و فریزر تا مصرف باید کوتاه باشد. ۲- باید قبل از مصرف دوباره بطور کامل حرارت داده شوند. ۳- گوشتی که پخته و بلافاصله خورده نمی شود ، باید سریعاً سرد شود تا منطقه ای از درجه حرارت که میکروب سالمونلا در آن رشد سریع دارد ، هرچه زودتر سپری شود. ۴- جهت رفع انجماد مواد پروتئینی ، اصولی ترین روش این است که ماده غذایی منجمد از فریزر به داخل یخچال منتقل شود. ۵- از آنجایی که گوشت خام بسیار آلوده است ، مصرف نیمه پخت آن به هیچ وجه توصیه نمی شود. طبخ گوشت را می توان بر دو شیوه مرطوب و خشک تقسیم کرد که روش پخت مرطوب ، روش مناسبتری است. در آن ، ارزش غذایی گوشت در صورت توجه به میزان حرارت و زمان بیشتر حفظ می شود. پخت مرطوب شامل روش بخارپز و آب پز و پخت خشک شامل روش کبابی و سرخ کردن است. روش سرخ کردن با روغن نیز به هیچ وجه توصیه نمی شود زیرا در حرارت بالا ، ترکیب های روغن می توانند همراه با سایر مواد مغذی موجود در گوشت به ترکیبات سمی و سرطان زا تبدیل شود ، حتی روش کباب کردن نیز با حرارت کنترل شده انجام شود زیرا حرارت پایین و بالا مضر است و هنگام کباب کردن وقتی گوشت دود می کند ، تغییر رنگ می دهد و سیاه می شود که به معنی ایجاد ترکیبات سمی و سرطان زا است. ایده آل این است که ما گوشت را همراه سبزیجات فراوان و مواد غذایی حاوی کربوهیدرات مثل نان ، برنج و سیب زمینی مصرف کنیم.