

چرا مرغ سایز مصرف کنیم؟

پروتئین‌ها اصلی‌ترین ترکیبات ساختاری سلول‌ها و بافت‌های بدن هستند، عضلات، استخوان، غضروف، پوست و خون تا حد زیادی از پروتئین ساخته شده‌اند. پروتئین‌ها برای رشد و تکامل و نگهداری بدن، ترمیم و جایگزینی بافت‌های فرسوده یا آسیب دیده، تولید آنزیم‌های متابولیکی و گوارشی ضروری بوده و ترکیب اساسی برخی هورمون‌ها و ویتامین‌ها می‌باشند، پروتئین از دو منبع گیاهی (عمدتاً نان و غلات و حبوبات) و حیوانی (عمدتاً گوشت، مرغ، ماهی، شیر و لبنیات و تخم مرغ) دریافت می‌گردد.

گروه گوشت و تخم مرغ از گروه‌های غذایی اصلی در هرم غذایی است که شامل: گوشت قرمز (گوسفند و گوساله، شتر)، گوشت سفید (مرغ، ماهی، پرندگان، بوقلمون و شتر مرغ) و تخم مرغ است. این گروه حاوی پروتئین، آهن، روی و سایر مواد مغذی است.

پروتئین موجود در گوشت قرمز دارای مقادیر زیادی از اسیدهای آمینه ضروری و منبع مهمی تامین آهن، روی، فسفر، سدیم، کلر و منیزیم و ویتامین‌های گروه B به‌ویژه ویتامین B2 و B12 می‌باشد. آهن موجود در گوشت قرمز (یا آهن هم) کیفیت بالایی دارد و به راحتی جذب بدن می‌شود. اما مصرف زیاد گوشت قرمز و گوشت‌های فرآوری شده مانند: سوسیس، کالباس و ژامبون با خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی-عروقی و سرطان ارتباط دارد.

پروتئین مرغ و طیور، مانند: سایر گوشت‌ها، پروتئین با کیفیت بالا می‌باشد. محتوای پروتئین اکثر گوشت‌ها بین ۱۵ تا ۳۵٪ بسته به آب و چربی محصول متفاوت است. وجود پوست مرغ به دلیل محتوای چربی مقدار کالری را حدود ۲۵ تا ۳۰٪ افزایش می‌دهد. بیش از نیمی از چربی مرغ از چربی‌های غیراشباع و فقط یک سوم چربی‌های اشباع شده تشکیل شده است.

مرغ به دلیل مصرف دانه‌های مرغی، غنی از اسید آلفا-لینولنیک (پیش ماده اسیدهای چرب امگا ۳ یا n-3 با زنجیره بلند) است. انواع گوشت قرمز و سفید منبع عالی اکثر ویتامین‌های محلول در آب به‌خصوص ویتامین B12 محسوب می‌شوند. مقادیر ویتامین‌های گروه B (به‌عنوان مثال: نیاسین، ویتامین B6 و اسید پانتوتنیک) در مرغ و طیور بسیار شبیه به سایر گوشت‌ها است، گوشت طیور به‌خصوص مرغ مقدار زیادی از نیاسین را تأمین می‌کند.

گوشت مرغ نیز دارای آهن با کیفیت بالا است و میزان آن در ران مرغ بیشتر از سینه مرغ است، همچنین مرغ دارای اسید آمینه تریپتوفان است که مسئول افزایش سطح سروتونین در مغز است. سروتونین یک هورمون شادی‌آور است. همچنین مرغ حاوی ویتامین B12 و کولین است که در کنار هم باعث رشد مغز در کودکان می‌شود و به بهبود عملکرد سیستم عصبی و عملکرد شناختی در سالمندان کمک کند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

مرغ سایز چیست؟

در فرهنگ مصرف مردم کشور ما معمولاً مرغ‌های درشت ارجحیت دارند و این موضوع باعث می‌شود طول دوره پرورش مرغ طولانی شده و میزان آنتی‌بیوتیک مصرفی نیز افزایش یابد. مرغ‌هایی با دامنه وزنی حدود ۱/۶ تا ۲ کیلوگرم در بهترین شرایط سلامت هستند. مرغ‌هایی که طولانی‌تر از این مدت پرورش می‌یابند و درشت‌تر می‌شوند احتمال وجود مقادیر بیشتر باقی‌مانده آنتی‌بیوتیک در گوشت آنها زیاد است. منظور از **مرغ سایز**، مرغ‌هایی هستند که وزن کمتر از ۲ کیلوگرم داشته باشند. مصرف مرغ سایز در مقایسه با مرغ‌هایی با وزن بیشتر به دلایل زیر مناسب‌تر است:

- ۱- چربی کمتر: مرغ سایز مقدار چربی کمتری دارد در حالی که مرغ‌های درشت مقادیر زیادی چربی دارند. کاهش سن کشتار موجب تردی و افزایش کیفیت گوشت ران و سینه شده و کاهش چربی محوطه بطنی را به همراه خواهد داشت.
- ۲- قدرت خرید بیشتر: تولید مرغ با وزن کمتر موجب افزایش توان خرید اقشار کم‌درآمد به دلیل سبک‌تر بودن لاشه مرغ می‌شود.
- ۳- دارای حداقل باقی‌مانده آنتی‌بیوتیک: با توجه به اینکه آنتی‌بیوتیک‌ها بیشتر در بافت چربی ذخیره می‌شوند و کاهش سن کشتار موجب کاهش حجم چربی ذخیره شده در بافت‌ها می‌گردد، این امر می‌تواند در ماندگاری کمتر آنتی‌بیوتیک‌ها مؤثر باشد. مرغ‌های کم وزن دارای چربی کمتر و در نتیجه مقدار آنتی‌بیوتیک کمتری خواهند بود.
- ۴- کاهش ابتلا به بیماری‌های غیرواگیر: چربی موجود در مرغ درشت موجب افزایش دریافت چربی و در نتیجه اضافه وزن، چاقی، اختلال چربی خون و ... می‌شود.

در کل کاهش چربی درونی لاشه و قسمت‌های دور ریز مرغ، طعم لذیذ و خوشپخت بودن، سلامت بیشتر مرغ و در نهایت صرفه اقتصادی بیشتر از جمله مزایای این طرح برای خانواده‌ها است.