

## ضرورت و اهمیت مصرف گوشت مرغ و نکات مهم در سلامت آن را بدانید

گوشت مرغ حاوی با ارزش ترین پروتئین ها و اسیدهای آمینه برای سلامت انسان است. قابلیت هضم گوشت سفید نسبت به گوشت قرمز بالاتر است و خواص تغذیه‌ای بهتری نیز دارد که با انرژی و چربی کمتر نسبت به گوشت قرمز قابل مشاهده است. گوشت مرغ، ارزانترین گوشت در اکثر کشورهاست و این امر به دلیل سرعت رشد زیاد و بهبود بازده (راندمان) تولید در آن است.

### مقایسه مواد مغذی در گوشت مرغ و گوشت قرمز

ماده مغذی	گوشت مرغ (۱۰۰ گرم)	گوشت قرمز (۱۰۰ گرم)
کالری	۲۳۹ کیلوکالری	۲۵۰ کیلوکالری
پروتئین	۲۷ گرم	۲۶ گرم
چربی	۱۴ گرم	۲۰ گرم
چربی اشباع	۴ گرم	۸ گرم
کلسترول	۸۵ میلی‌گرم	۸۷ میلی‌گرم
آهن	۱٫۳ میلی‌گرم	۲٫۱ میلی‌گرم
روی	۱٫۵ میلی‌گرم	۳٫۵ میلی‌گرم
ویتامین B12	۰٫۲ میکروگرم	۲ میکروگرم

### ارتباط مصرف گوشت مرغ با عوامل خطر بیماری‌ها

چندین مطالعه علمی انجام شده در نقاط مختلف جهان که در مورد عادات مختلف مصرف مواد غذایی و نشان دهنده رابطه بین تغذیه انسان و سلامت انسان است، از ارتباط بین مصرف گوشت مرغ و پیشگیری از بیماری‌های قلبی عروقی و عوامل خطرزا مانند چاقی، دیابت و سرطان حمایت می‌کنند. گوشت طیور از منابع ضروری رژیم غذایی مفید برای سلامت انسان است. محتوای بالای پروتئین، ویتامین ها، مواد معدنی و محتوای کم لیپید باعث شده است که گوشت مرغ برای افراد در هر سنی مفید باشد در ادامه برخی از تأثیرات مثبت مصرف منابع غذایی با منشا ماکیان را ملاحظه می‌کنید.

### چاقی

مطالعات اخیر اهمیت مصرف گوشت مرغ را برای کنترل و پیشگیری از چاقی نشان داده‌اند. به طور کلی، مصرف پروتئین رژیمی به دست آمده از گوشت طیور به طور موثری چاقی را کاهش می‌دهد زیرا گوشت طیور دارای پروتئین بالا و محتوای کم چربی است. مطالعات نشان داده‌اند که خطر چاقی در افرادی که غذاهای حاوی کربوهیدرات کم و غنی از پروتئین مصرف می‌کردند در مقایسه با سایر مواد غذایی با مقدار کربوهیدرات بالا و مقدار پروتئین پایین کمتر است. شاید دلیل آن این باشد که پروتئین با قابلیت سیر کنندگی بالا منجر به به حداقل رساندن مصرف قند، گلوکز و غذاهای شیرین از منابع مختلف می‌شود، بنابراین فرد مقدار کمی کالری در روز مصرف می‌کند. این مکانیسم می‌تواند منجر به افزایش سیری و به دنبال آن مصرف کالری کمتر در طول وعده‌های غذایی بعدی و کاهش مصرف کربوهیدرات در رژیم‌های غذایی حاوی نسبت‌های بالاتر پروتئین شود. همچنین ادعا شده است که این مکانیسم ها می‌توانند یک اثر هم افزایی داشته باشند. علاوه بر اثر سیری و جلوگیری از مصرف

کربوهیدرات، پروتئین ها همچنین از طریق افزایش سنتز پروتئین و استفاده از آدنوزین تری فسفات مرتبط با تشکیل پیوند پپتیدی و همچنین تشکیل اوره و سنتز گلوکز از انواع دیگر مواد مغذی، مسئول گرمزایی بالاتری هستند. دریافت پروتئین در جایگزینی همان مقدار کربوهیدرات، بارگلیسمی کلی رژیم غذایی را کاهش می دهد که منجر به کنترل اضافه وزن می شود.

### بیماری های قلبی عروقی

مصرف پروتئین تا حد زیادی بر سلامت و عملکرد طبیعی سیستم قلبی عروقی تأثیر می گذارد. گوشت مرغ یک رژیم غذایی مناسب برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های مرتبط با سیستم گردش خون از جمله بیماری های قلبی و عروقی است. 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 کم چربی اشباع شده و کلسترول، خطر بروز این بیماری ها در صورت جایگزینی گوشت طیور به عنوان یک وعده غذایی با گوشت های دیگر، ۱۹ درصد کاهش می یابد. مطالعات قبلی در آمریکا بر روی زنان نشان داد که ارتباط منفی بین مصرف گوشت مرغ و خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی وجود دارد. تحقیقات انجام شده بیش از دو دهه پیش نشان داد که بین مصرف مکرر گوشت مرغ و وضعیت سلامت افراد همبستگی مثبت وجود دارد که دلیل آن می تواند به حداقل رساندن دریافت سدیم و آهن (آهن هم) و بیشتر شدن دریافت چربی های اشباع نشده در وعده های غذایی باشد. بنابراین، گوشت طیور یک راه حل عالی و یک استراتژی موثر برای کاهش بیماری های قلبی عروقی است. با توجه به محتوای بالای نیاسین، گوشت طیور به تولید انرژی و تولید گلبول های قرمز خون در بدن کمک می کند. بنابراین، مصرف گوشت طیور عامل مهمی در کاهش خطر حمله قلبی، فشار خون بالا و سایر بیماری های قلبی عروقی است.

### دیابت

اخیراً مشخص شده است که سبک مصرف غذا مهمترین عامل برای ایجاد یا پیشگیری از بیماری های متابولیک مانند دیابت است. مصرف چربی اشباع شده از منشا چربی حیوانی یکی از مهم ترین عوامل خطر برای دیابت نوع ۲ است. ارتباط مستقیم بین مصرف لیپیدها و مقاومت به انسولین و بنابراین مصرف مکرر گوشت قرمز از عوامل خطر اصلی دیابت نوع ۲ هستند.

با توجه به اینکه مصرف مکرر پروتئین با منشاء حیوانی افزایش دهنده خطر ابتلا به دیابت است، مصرف مرغ به عنوان یک غذای متعادل برای کاهش خطر بیماری های متابولیک در جامعه توصیه می شود. یک سبک زندگی سالم، که شامل مصرف گوشت طیور و غذای گیاهی است، با به حداقل رساندن خطر مرگ در افراد مبتلا به دیابت مرتبط است. این یافته ها از تنظیم سبک زندگی و عادات مصرف غذا حمایت می کنند، که طی آن طیور با محتوای کمتر چربی اشباع شده جایگزین سالم تری برای مصرف پروتئین حیوانی در غذای روزانه محسوب می شوند، بنابراین به عنوان نشانه ای از یک رژیم غذایی سالم پیشنهاد می شود.

مطالعات قبلی تأثیر مداخلات سبک زندگی را بر کاهش احتمال ابتلا به دیابت نوع ۲ با کاهش عوامل خطر متعدد، از جمله مصرف بیش از حد چربی، به ویژه چربی اشباع شده، نشان داده است. نشان داده شده که برای افرادی که مقدار زیادی پروتئین حیوانی مصرف می کردند، بروز دیابت بیشتر بود. با این حال، مطالعات در مورد مصرف گوشت مرغ ارتباط ناچیز بین مصرف مکرر گوشت طیور و دیابت را ثابت کرده است. مصرف مکرر و زیاد گوشت طیور می تواند به طور موثری از دیابت نوع ۲ جلوگیری کند. یافته های تحقیقات آینده نگر اروپایی در مورد سرطان و تحقیقات تغذیه (EPIC) نشان داد که پیروی از یک سبک زندگی

سالم تر و مصرف گوشت مرغ با سایر غذاهای گیاهی با کاهش نرخ مرگ و میر در بیماران دیابتی مرتبط است. بنابراین، تأیید می‌شود که بیماران دیابتی می‌توانند از اصلاح کلی سبک زندگی، از جمله مصرف گوشت مرغ، به سود قابل توجهی دست یابند.

## سرطان

انواع مختلفی از سرطان که در اندام گوارشی رخ می‌دهد، ارتباط زیادی با مصرف گوشت قرمز دارد. میوگلوبین موجود در گوشت قرمز می‌تواند تومورهای پیش سرطانی را از طریق تأثیر کاتالیزوری آهن هم بر ایجاد ترکیبات سرطان زا N-nitroso و تشکیل آلدئیدهای سیتوتوکسیک و زئوتوکسیک از طریق پراکسیداسیون لیپیدی ایجاد کند. این محتویات بالقوه مضر گوشت قرمز (میوگلوبین، چربی اشباع شده، آهن هم، سدیم، ترکیبات N-nitroso و آمین‌های آروماتیک (که در اثر پختن در دمای بالا ایجاد می‌شود) عوامل خطر اصلی گوشت قرمز در بروز سرطان هستند. میزان مواد مضر موجود در گوشت قرمز که باعث سرطان می‌شود بیشتر از گوشت سفید است. بنابراین، گوشت طیور در مقایسه با سایر انواع گوشت دارای مقدار کمتری میوگلوبین است. بنابراین، مصرف مکرر گوشت قرمز احتمال بروز سرطان‌ها را افزایش می‌دهد، در حالی که مصرف گوشت مرغ ارتباط منفی با ایجاد سرطان در قسمت‌های مختلف بدن انسان دارد که شامل سرطان کبد، تومور تخمدان، سرطان ریه، سرطان مری است. ارتباط منفی بین مصرف مکرر گوشت مرغ و خطر ابتلا به سرطان مری وجود دارد. نشان داده شده است که وقوع سرطان مری در اروپا با مصرف مکرر ۳۰۰ گرم در هفته گوشت طیور حدود ۵۳ درصد کاهش می‌یابد. تحقیق دیگری نشان داد که ایجاد سرطان سینه در زنان با سابقه مصرف گوشت مرغ آنها ارتباط معکوس دارد به طوری که جایگزینی مقدار مساوی از مصرف روزانه گوشت قرمز با گوشت طیور می‌تواند خطر ابتلا به سرطان سینه را ۱۷ تا ۲۴ درصد در زنان کاهش دهد و خطر ابتلا به سرطان ریه را تا ۱۰ درصد کاهش دهد.

## نتیجه‌گیری

مصرف گوشت طیور به عنوان بخشی از غذای گیاهی با کاهش خطر اضافه وزن و چاقی، بیماری‌های قلبی عروقی و دیابت نوع ۲ همراه است. علاوه بر این، گوشت سفید (به ویژه طیور) نسبت به خطر سرطان (سرطان دستگاه گوارش، سرطان سینه) نسبتاً محافظ یا خنثی در نظر گرفته می‌شود. اهمیت گوشت طیور برای انسان توسط نهادها و جوامع مختلف بین‌المللی به رسمیت شناخته شده است، که این غذای نسبتاً ارزان و در دسترس را به طور خاص در کشورهای کم درآمد مهم می‌دانند، جایی که می‌تواند به رفع کمبود مواد مغذی مهم کمک کند.

## ویژگی‌های مرغ سالم

### علائم ظاهری

- استخوان سینه آن بدون شکستگی، بیرون زدگی و ضرب خوردگی است.
- پوست آن تازه، درخشان، بدون تورم، خون‌مردگی، چروکیدگی و پارگی است.
- ماهیچه‌های ران و ساق و گوشت سینه مرغ برجسته و محکم است.

- در هیچ قسمت های آن خون مردگی وجود ندارد.
- 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 است.
- درون شکم مرغ آن فاقد ته روده، 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.

## وزن مناسب مرغ

یکی از موارد شاخص در تعیین کیفیت گوشت مرغ، وزن آن متناسب با طول دوره پرورش است. پیشرفتهای ژنتیکی، بهبود روش های پرورش و مدیریت علمی پرورش باعث شده است که جوجه های گوشتی ظرف مدت کوتاهی به وزن مناسب بازار برسند ولی در کشور ما به دلایل مختلفی از جمله بالا بودن قیمت جوجه یکروزه، پایین بودن افت لاشه در مرغ های سنگین نسبت به مرغ های سبک، تمایل کشتارگاه به خرید مرغ های با وزن بالاتر، هزینه ثابت اولیه واکسیناسیون و بهداشت و درمان برای هر قطعه مرغ، عدم تمایل مرغداران به افزایش تعداد دفعات جوجه ریزی سالیانه و تمایل بیشتر مصرف کنندگان به خرید لاشه هایی با وزن بالا، وجود واسطه ها و فرهنگ مصرف مرغ درشت در جامعه، مدت پرورش جوجه گوشتی را به بیش از ۵۰ روز افزایش داده و این امر منجر به تولید مرغ های با وزن کشتار نزدیک به ۳ کیلوگرم شده است.

میانگین وزن کشتار مرغ در کشور ما ۲۵۰۰ گرم و میزان تلفات ۹،۲ درصد می باشد. همچنین میانگین سن کشتار بر اساس اطلاعات غیر رسمی ۴۶ تا ۴۸ روز است. با افزایش سن کشتار و در نتیجه افزایش وزن جوجه های گوشتی، حتی اگر بیماری حادی در گله وجود نداشته باشد، ریسک ابتلا به سندرم مرگ ناگهانی در اثر نارسایی قلبی، سندرم آسیت و شکستگی پا به دلیل تحمل وزن بالا افزایش می یابد. در حال حاضر در ایران یکی از مهمترین دلایل نرخ بالای تلفات، بالا بودن سن کشتار در مرغداری های کشور است.

تولید و عرضه گوشت مرغ با وزن یکسان و دامنه وزنی کم در یک دوره پرورش را مرغ سایز می گویند. تولید مرغ در سن کمتر و عرضه لاشه با وزن ۱/۴ کیلوگرم در واقع اجرای سیاست تولید محصول سالم است. در این فرایند، طول دوره پرورش از ۵۰ روز به ۳۵ الی ۴۰ روز کاهش یافته تا از این طریق بتوان مرغ استاندارد با وزن زنده معادل ۲/۰۰ - ۱/۸ و وزن لاشه ۱/۵ - ۱/۳ کیلو تولید کرد که این نوع گوشت دارای چربی و ضایعات کمتری بوده و به سلامت مصرف کننده کمک می نماید.

## مزایای مرغ سایز برای مصرف کننده

- بهبود کیفیت گوشت مرغ تولیدی

کاهش سن کشتار موجب تردی و افزایش کیفیت گوشت ران و سینه می شود. گوشت سینه مرغ در حالت خام به رنگ صورتی کم رنگ است. هر چه سن کشتار افزایش یابد رنگ گوشت تیره تر می شود. مقدار چربی لاشه با بالا رفتن وزن نیز افزایش می یابد. کاهش سن کشتار موجب کاهش چربی لاشه می شود که این امر ماندگاری لاشه در سردخانه با هدف ذخیره سازی و صادرات را افزایش می دهد. مطالعات نشان می دهند که حدود ۲۰ - ۸ 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. میزان پوست و چربی محوطه بطنی رابطه مستقیم با وزن لاشه داشته بطوریکه با افزایش وزن لاشه مقدار پوست و چربی محوطه بطنی افزایش می یابد. با توجه به اینکه مرغ های سایز دارای وزن لاشه کمتری هستند بنابراین میزان افت لاشه ناشی از پوست و چربی محوطه بطنی در مقایسه با مرغ های سنگین وزن نیز کاهش می یابد.

#### • بیماری عضله سبز

سبز شدن عضلات سینه مرغ یکی دیگر از موارد کاهش کیفیت لاشه است. این سندرم ناشی از عدم خون رسانی کامل به عضله عمقی سینه بوده که به دلیل سرعت رشد بالا و تراکم در سالن های پرورش یا نگهداری در شرایط نامناسب اتفاق می افتد. کمبود اکسیژن در سالن های پرورش نیز از جمله عواملی است که در بروز این عارضه تاثیرگذار است. اصولاً عضله سبز عارضه ای است که بیشتر به دلیل کمبود اکسیژن در بافت های بدن مرغ، بخصوص عضله سینه که به دلیل بال زدن های مکرر پرنده ممکن است، اکسیژن کافی به آن نرسد، اتفاق می افتد و در واقع این موضوع هیچ گونه ارتباطی به بیماری های عفونی ندارد. متأسفانه در ظاهر مرغ قابل مشاهده و تشخیص نیست در صورت مشاهده این عارضه در مرغ، اگر گوشت بوی نامطبوعی نداشته باشد می توان قسمت تغییر رنگ داده شده را جداسازی و بقیه را مصرف نمود، زیرا عضله سبز هیچ گونه خطری برای سلامت ندارد.

منبع: <https://nutr.behdasht.gov.ir>