

فضل أنواع اللحوم لصحة الإنسان الأستاذ الدكتور / أشرف محمد عبد المالك سلطان

أستاذ الرقابة الصحية على اللحوم ومنتجاتها - كلية الطب البيطري - جامعة أسيوط

اللحوم من أهم العناصر الغذائية التي يعتمد عليها النظام الغذائي في حياتنا اليومية، حيث تعتبر اللحوم من المصادر المهمة للبروتين العام لبناء خلايا الجسم، والمعروف أن هناك لحوم حمراء ولحوم بيضاء حيث تختلف مصادرهم في غذاء الإنسان. ومع ذلك، فإن الاستهلاك المفرط للحوم غير صحي، لأنه يوجد أنواع معينة غنية بالكوليسترول والسكريات الحرارية والدهون المشبعة، والكثير منها يؤدي إلى العديد من المخاطر الصحية إذا لم نحسن طهيها وتناولها، لذلك، من المستحسن دائماً أن يكون هناك نظام غذائي متوازن. ولا غنى عن تناول اللحوم أبداً حيث أثبتت الكثير من الدراسات أن هناك علاقة بين عدم تناول اللحوم والأمراض، لذلك نقدم أفضل أنواع اللحوم التي يجب على الإنسان تناولها ليحافظ على صحة القلب والعضلات والنظام المناعي :

1- لحم الأرنب :

أثبتت الدراسات العلمية أن لحم الأرنب يعد من أفضل أنواع اللحوم التي يمكن للإنسان تناولها، وذلك لأن لحم الأرنب من اللحوم السهلة في الهضم وفي نفس الوقت من اللحوم سريعة الامتصاص في الجسم، ولما يحتويه على كميات عالية من البروتينات (ضعف البروتين في لحم الدجاج) والفيتامينات التي يحتاج إليها الجسم والمواد المفيدة كأوميغا-3، إضافة أنه من اللحوم قليلة الدهن وبالتالي قلة السعرات الحرارية فيه التي لا تؤدي إلى الزيادة في الوزن حيث كل 100 غرام من لحم الأرنب تحتوي على 137 سعرة حرارية فقط. كما يحتوي لحم الأرنب على نسبة عالية من معدن الحديد المهم لمرضى فقر الدم، هذا إلى جانب أن الأرنب يوجد به كمية عالية من البروتينات التي تساعد على إنتاج كريات الدم الحمراء في الجسم، مما يزيد من فرص تدفق الأكسجين إلى الخلايا وأنسجة الجسم.

2 - لحوم الأسماك:

تكتسب الأسماك أهمية خاصة للإنسان من الناحية الغذائية حيث يشدد الأطباء على تناول لحوم الأسماك لكونها مصدراً ممتازاً للبروتينات ذات الأصل الحيواني العالي الجودة ، ومضادات الأكسدة كالأوميغا-3 (سلاسل طويلة غير مشبعة من الأحماض الدهنية)، كما تحتوي على كميات كبيرة من الفوسفور الضروري لعمل الدماغ والجهاز العصبي. وفيتامين (د) ، وفيتامين (ب 12) والعديد من العناصر النادرة المفيدة مثل : (السيلينيوم واليود) .

ولقد أجمعت الدراسات على أن أكل السمك من 1-2 مرة على الأقل أسبوعياً يعود على جسم الإنسان بالفائدة العظيمة، ويعد السمك من أفضل الأغذية البروتينية، فهو مصدر غني بالبروتين عالي الجودة قليل بالدهون. كما أن تناول الأسماك التي تحتوي على كميات عالية من الأوميغا-3 يؤدي إلى تقليل نسبة الدهون في الدم؛ الأمر الذي يؤدي بدوره إلى تقليل خطر الإصابة بأمراض القلب، مثل النوبات القلبية (Heart Attacks) والسكتات الدماغية (Stroke).

3 - لحم الدجاج والديك الرومي :

تصنف اللحوم البيضاء كلحم الدجاج والديك الرومي من اللحوم المفيدة جداً لصحة الإنسان، لاحتوائها على كميات عالية من البروتين، وكون الإفراط في تناولها لا يتسبب بمرض النقرس الذي تسببه اللحوم الحمراء. كما تتميز لحوم الديك الرومي باحتوائها على مادة تريبتوفان، ولعل السبب وراء الاعتقاد الشائع بأن الديك الرومي يسبب الشعور بالنعاس هو أن لحمه يحتوي على مادة التريبتوفان. حيث يعد التريبتوفان حمضاً أمينياً أساسياً لا يستطيع جسم الإنسان إنتاجه، وبالتالي يجب أن يحصل عليه عن طريق الغذاء، وذلك لاستخدامه كعنصر أساسي في إنتاج مادة السيروتونين. فعند تناول تريبتوفان تتحلل عن طريق التمثيل الغذائي مكونة عدداً كبيراً من البروتينات والهرمونات ومنها السيروتونين الذي يرفع مزاج الإنسان والميلاتونين الذي يشجعه على النوم . يعني ذلك أن تناول مادة التريبتوفان قد يساعدك على النوم، إذ يمكنها أن تعالج الأرق عندما تؤخذ كمستحضر طبي في صورة أقراص مثلاً ، وفقاً لعدة دراسات أجريت قبل عام 1986. كما أجريت دراسات أخرى بعد ذلك التاريخ، منها دراسة نشرت في عام 2002 تفيد بأن اضطرابات النوم تتفاقم مع تراجع نسبة التريبتوفان في الجسم .

4- لحم الإبل :

تعد لحوم الإبل من أجود اللحوم وأفضلها للصحة، وتمتاز بانخفاض نسبة الدهون والكوليستيرول وارتفاع نسبة البروتينات والكاربوهيدرات وبكثرة الألياف كما أنها سهلة الهضم ذو طعم مستساغ وعديمة الرائحة، وعللت الدراسات ذلك بأن الإبل تأكل الحشائش الطبيعية ولا تستخدم لها مواد مسمنة كما أن الدهون في الإبل تتركز في السنام وفي جلد البطن وهي مفصولة عن النسيج اللحمي.

لحوم الإبل تشبه لحوم الأبقار من حيث الشكل، ولكن تتميز لحوم الإبل باحتوائها على نسبة عالية من الحديد لذلك تستخدم في علاج الأنيميا ، كما تحتوى على نسبة عالية من فيتامين (ج و هـ). كما تتميز لحوم الإبل بأهمية اقتصادية كبيرة لسد عجز إنتاج اللحوم وتناولها خاصة في الدول النامية علاوة على جودة لحوم الإبل فإنها تباع بأسعار منخفضة عن باقى اللحوم كما تعتبر الإبل ذات السنام الواحد من المصادر الجيدة للبروتين ذو القيمة الغذائية العالية ، كما أثبتت بعض الدراسات أن تناول لحوم الإبل يقلل من الإصابة بالسرطان وذلك بسبب احتوائه على نسبة من الأحماض الدهنية غير المشبعة (اللينولييك) ، كما تستخدم لحوم الإبل فى أغراض طبية فى علاج الضغط والتهابات الرئتين وتصلب الشرايين وتقلل خطر الأمراض القلبية ويقل تناول لحم الإبل لأنه لا يضر القلب ولا الشرايين بسبب قلّة الدهون فيه، فهو ذو تركيبة غريبة؛ حيث ترتبط ألياف اللحوم مع بعضها البعض من دون الحاجة إلى الدهن. أما في مجال الرجيم وإنقاص الوزن فيتفوق لحم الإبل على باقي اللحوم، وذلك بسبب نسبة الدهون القليلة به، كما أن تناوله لا يسهم بتخزين الدهون في الجسم لذا فهو خيار جيد للملتزمين بالرجيم (الحمية الغذائية)، ولكبار السن، ولمن يرغبون ببناء عضلاتهم.

5- لحم البقر الخالي من الدهون :

من الأنواع المشهور لأنواع اللحوم هي لحم البقر، ولكن لحم البقر الخالي من الدهون، حيث ينصح الأطباء بتناول لحم البقر الخالي من الدهون والموجود في أجزاء بعينها تخلص من الأنسجة الدهنية لأن لحم البقر يحتوي على قدر كبير من الكوليسترول.

6- لحم النعام :

من أنواع اللحوم الصحية والتي تعتبر بديلاً للحوم الحمراء هي لحم النعامة والذي يحتوي على نسب مرتفعة من البروتين والحديد ونسب أقل من الكوليسترول الموجود في لحم البقر، وتحتوي أيضاً على نفس الدهون تقريباً الموجود في لحم البقر لذلك ينصح بتناوله الأطباء.

لحم النعام أشبه بلحم البتلو ولكنه يتميز عنه بمحتواه الأقل من الكوليستيرول والدهون أعلى في عنصر الحديد مما يجعله غذاءً مثالياً مطابقاً لمواصفات جمعيات القلب الأمريكية .

لحم النعام حتى عمره المثالي للذبح أكثر طراوة من اللحوم الأخرى مما يجعله أسهل في الطبخ والمضغ والهضم .

7- لحم الخروف (الضأن) :

يعد لحم الخروف أحد اللحوم الحمراء الأكثر صحة خاصة إذا كان منشأ الحيوان طبيعياً، وبالنسبة للخراف، فإن نظامها الغذائي يتكون في الغالب من العشب الأخضر.

أشارت الدراسات الحالية إلى أن البروتينات الموجودة في لحم الخروف ذات جودة عالية يتم امتصاصها بسرعة في الأمعاء ويعد لحم الضأن غنياً بالحديد والزنك، ويحتوي أيضاً على كمية كبيرة من فيتامين (B 12) المهم للوقاية من بعض أنواع فقر الدم الخبيث ويحتوي على النياسين الذي ينظم الطاقة في الجسم و يساعد على مكافحة الأمراض الشيخوخة الجلدية .

ويُفضل الكثيرون تناول لحم الحمل (Lamb) ، وهي الضأن التي عمرها أقل من عام، خاصة منها التي يتراوح عمرها ما بين ستة وثمانية أشهر، نظراً لاعتدال نكهة لحمها بالمقارنة مع الخروف (Mutton) الأكبر سناً .

المراجع :

1- كتاب صحة و جودة اللحوم والأغذية. د فهم شلتوت. القاهرة الهيئة المصرية العامة للكتاب 2010 .

8 Types of Meat You Should Eat for a Healthier Lifestyle
"Evidence-Based Health Benefits of Eating Fish", www.healthline.com,24-5-2015 ،
Retrieved 25-3-2018. Edited

- 1- Frunza, Gabriela, T.; Lazar, Roxana and Biosteanu, P. C. (2014): Research regarding nutritional quality of rabbit meat (Belgian giant breed). University of Agriculture Science and Veterinary Medicine Iasi, Scientific Papers – Animal Science Series, 62: 45-48.
- 2- Gheisari, H.R., & Ranjbar, V. R. (2013): Antioxidative and antimicrobial effects of garlic in ground camel meat. Turkish Journal of Veterinary and Animal Sciences, 36 (1), 13–20.
- 3- James D, Ababouch L, Washington S. Risks and benefits of seafood consumption. Globe fish research Programme, Rome, FAO. 2013; 108:28.
- 4- Kadim, I.T. and O. Mahgoub, (2013): Structure and Quality of Camel Meat. In: Camel Meat and Meat Products, Kadim, I.T. (Ed.). CABI, USA., ISBN: 9781780641010, pp: 124-130.
- 5- Kadim, I.T., O. Mahgoub, and R.W. Purchas. (2008): A review of the growth, and of the carcass and meat quality characteristics of the one-humped camel (Camelus dromedaries) Meat Science 73:619-625.
- 6- Soltanzadeh N, Kadivar M, Keramat J, Bahrami H, Poorreza F (2010): Camel cocktail sausage and its physicochemical and sensory quality. Internat. J. Food Sci. Nutr. 61: 226-243.