**گروه گوشت و حبوبات**



انواع گوشتهای قرمز (گوسفند و گوساله ) گوشتهای سفید (مرغ ، ماهی وپرندگان) ،تخم مرغ و حبوبات ( نخود ، لوبیا ، عدس ، باقلا ، لپه ، ماش) و مغزها ( گردو، بادام، فندق، پسته و بادام زميني) در این گروه قرار دارند.

موادغذایی که در این گروه قرار می گیرند نقش مهمی در تامین پروتئین بدن دارند. موادغذایی این گروه علاوه بر پروتئین ، دو ريزمغذي آهن و روی را هم دارند . به همین دلیل برای رشد و خون سازی لازم هستند . اهمیت این گروه بیشتر برای تامین پروتئین،فسفر،ویتامین B۶،روی،منیزوم،آهن،نیاسین و تیامین می باشد.

پروتئین ماده مغذی ضروری برای رشد و ترمیم بافت های بدن بشمار می رود به همین دلیل، پروتئین ها مواد سازنده بدن نامیده می شوند که از اسیدهای آمینه ضروری و غیرضروری تشکیل شده اند .

پروتئین دارای منبع غذایی حیوانی (شامل انواع گوشت ها و تخم مرغ ) و منبع غذایی گیاهی ( شامل حبوبات و مغزها مثل پسته ، بادام ، گردو و ... ) می باشد . پروتئین حیوانی تمام اسیدهای امینه ضروری برای رشد و ترمیم بدن را تامین می کند و به همین دلیل پروتئین با ارزش بیولوژیکی بالا نامیده می شود.

 پروتئین تخم مرغ با ارزش بیولوژیکی 100 از نظر کیفیت در بالاترین سطح قرار دارد و پس ازآن پروتئین شیر و سپس پروتئین گوشت، به ترتیب از کیفیت بالایی برخوردارند.

پروتئین گیاهی معمولاً تمام اسیدهای آمینه ضروری را ندارد بنابراین لازم است ترکیبی از حداقل دو پروتئین گیاهی (مثل غلات و حبوبات) مصرف شود تا یک پروتئین با کیفیت بالا به بدن برسد مثال هایی از این نوع ترکیب که در فهرست غذاهای سنتی ما وجود دارد عدس پلو، لوبیا پلو ، باقلا پلو، ماش پلو، عدسی با نان و خوراک لوبیا با نان می باشد.

مصرف مقدار کمی پروتئین حیوانی همراه با یک پروتئین گیاهی نیز ارزش پروتئین را افزایش می دهد مثال هایی از این ترکیب شامل : شیر برنج ،نان و شیر ، نان و ماست ، نان و پنیر، ماکارونی با پنیر، نان و تخم مرغ می باشد.

براي افراد بزرگسال وسالم روزانه 3-2 واحد از گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ توصيه مي شود.

**چند توصیه:**

- استفاده از غلات و حبوبات بو داده و برشته شده ( مثل برنجک، عدس برشته شده، گندم برشته و نخودچی) انواع مغزها مثل گردو، بادام ، فندق ، پسته و بادام زمینی بعنوان میان وعده بخشی از پروتئین موردنیاز روزانه را بخصوص براي كودكان ودانش آموزان تامین می کند.

- بجای گوشت قرمز می توان از مرغ یا ماهی استفاده کرد. ماهی هاي كوچك مثل ماهي کلیکا یک منبع غنی از پروتئین با کیفیت خوب و ارزان قیمت است که با مصرف آن نیاز بدن به پروتئین تامین میشود . در ضمن چون با استخوان خورده می شود منبع خوبی از کلسیم نیز بشمار میرود.

**نحوه استفاده از گروه گوشت، حبوبات و تخم مرغ :**

در هنگام طبخ گوشت قرمز، چربی های قابل رویت آن باید جدا شود . پوست مرغ نیز حاوی مقدار زیادی چربی است و باید قبل از طبخ پوست آن جدا شود.

1. حتی الامکان بهتر است گوشت مرغ و ماهی بصورت آب پز ، یا کبابی مصرف شود و سرخ نشود.

2. در مصرف مغز و زبان بعلت وجود مقادیر زیاد کلسترول نباید افراط کرد.

3.بهتر است بجای گوشت قرمز، بیشتر از گوشت سفید(مثل مرغ و ماهی ) استفاده شود.



4.حبوبات منبع خوبی از پروتئین هستند و بصورت ترکیب با غلات، پروتئین با کیفیت بالا را برای بدن تامین می کنند . در صورتی که خوردن حبوبات ایجاد نفخ می کند، بهتر است به مدت یک شب خیسانده شده و پس از دور ریختن آب آن پخته شود. حبوبات منبع خوبي از فيبر هم هستند كه به سلامت دستگاه گوارش ، جلوگيري از يبوست ، كاهش جذب قند وجربي كمك مي كنند

5. اگر از مغزها (پسته ، بادام، گردو، فندق ) بعنوان میان وعده استفاده می شود بهتر است بو نداده و کم نمک باشد.

6. اگر بخواهيد گوشت يخ زده را آّ پز كنيد بايد بلافاصله بعد از خارج كردن از فريزر آن را بپزيد. اگر به هر دليلي مي خواهيد گوشت از حالت يخ زده خارج شود ، آن را 24 ساعت قبل از طبخ از فريزر خارج كرده ودر يخچال بگذاريد.

7. مصرف روزانه سوسیس و کالباس به علت مواد افزودنی آن (بویژه نیتریت) که سرطانزا می باشد وسلامت انسان را به خطر می اندازد توصیه نمی شود . توصيه مي شود مصرف سوسيس وكالباس بسيار محدود شود ودر صورت مصرف سوسیس بهتر است بجای سرخ کردن آنرا آب پز یا کبابی تهیه کرد.