

## دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

### چرا مرغ سایز مصرف کنیم؟

پروتئین ها اصلی ترین ترکیبات ساختاری سلول ها و بافت های بدن هستند، عضلات، استخوان، غضروف، پوست و خون تا حد زیادی از پروتئین ساخته شده اند. پروتئین ها برای رشد و تکامل و نگهداری بدن، ترمیم و جایگزینی بافت های فرسوده یا آسیب دیده، تولید آنزیم های متابولیکی و گوارشی ضروری بوده و ترکیب اساسی برخی هورمون ها و ویتامین ها می باشند، پروتئین از دو منبع گیاهی (عمدتا نان و غلات و حبوبات) و حیوانی (عمدتا گوشت، مرغ، ماهی، شیر و لبنیات و تخم مرغ) دریافت می گردد.

گروه گوشت و تخم مرغ از گروه های 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 ویتامین های گروه B به ویژه ویتامین B2 و B12 می باشد. آهن موجود در گوشت قرمز (یا آهن هم) کیفیت بالایی دارد و به راحتی جذب بدن می شود. اما مصرف زیاد گوشت قرمز و گوشت های فرآوری شده مانند سوسیس، کالباس و ژامبون با خطر ابتلا به بیماری های قلبی-عروقی و سرطان ارتباط دارد.

پروتئین مرغ و طیور، مانند سایر گوشت ها، پروتئین با کیفیت بالا می باشد. محتوای پروتئین اکثر گوشت ها 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 می دهد. بیش از نیمی از چربی مرغ از چربی های غیر اشباع و فقط یک سوم چربی های اشباع شده تشکیل شده است.

مرغ به دلیل مصرف دانه های 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 ویتامین های محلول در آب به خصوص ویتامین B12 محسوب می شوند. مقادیر ویتامین های گروه B (به عنوان مثال نیاسین، ویتامین B6 و اسید پانتوتنیک) در مرغ و طیور بسیار شبیه به سایر گوشت ها است، گوشت طیور به خصوص مرغ مقدار زیادی از نیاسین را تأمین می کند.

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 شادی آور است. همچنین مرغ حاوی ویتامین B12 و کولین است که در کنار هم باعث رشد مغز در کودکان می شود و به بهبود عملکرد سیستم عصبی و عملکرد شناختی در سالمندان کمک کند.

**مرغ سایز:** در فرهنگ مصرف مردم کشور ما معمولاً مرغ های درشت ارجحیت دارند و این موضوع باعث می شود طول دوره پرورش مرغ طولانی شده و میزان آنتی بیوتیک مصرفی نیز افزایش یابد. مرغ هایی با دامنه وزنی حدود ۱/۶ تا ۲ کیلوگرم در بهترین شرایط

## دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت درمان و آموزش پزشکی

سلامت هستند. مرغ هایی که طولانی تر از این مدت پرورش می یابند و درشت تر می شوند احتمال وجود مقادیر بیشتر باقی مانده آنتی بیوتیک در گوشت آنها زیاد است. منظور از مرغ سایز، مرغ هایی هستند که وزن کمتر از ۲ کیلوگرم داشته باشند. مصرف مرغ سایز در مقایسه با مرغ هایی با وزن بیشتر به دلایل زیر مناسب تر است:

۱- چربی کمتر: مرغ سایز مقدار چربی کمتری دارد در حالی که مرغ های 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 کم درآمد به دلیل سبکتر بودن لاشه مرغ می شود.

۳- دارای حداقل باقی مانده آنتی بیوتیک: با توجه به اینکه آنتی بیوتیک ها بیشتر در بافت چربی ذخیره می شوند و کاهش سن کشتار موجب کاهش حجم چربی ذخیره شده در بافت ها می گردد، این امر می تواند در ماندگاری کمتر آنتی بیوتیک ها موثر باشد. مرغ های کم وزن دارای چربی کمتر و در نتیجه مقدار آنتی بیوتیک کمتری خواهند بود.

۴- کاهش ابتلا به بیماری های غیر واگیر: چربی موجود در مرغ درشت موجب افزایش دریافت چربی و در نتیجه اضافه وزن، چاقی، اختلال چربی خون و ... می شود.

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