

## كيف تشتري اللحم.. وما الطريقة الصحية لإذابة اللحم المجمدة؟



31 مايو 2020 - 09:25

اللحم مكون أساسي في العديد من الأنظمة الغذائية ومصدر ممتاز للبروتين، وهنا سنأخذكم في رحلة نقدم لكم فيها نصائح بشأن الطريقة الصحية لاختيار اللحم، مع شرح مفصل لأنواع اللحوم، وفوائدها وأيضاً أضرارها المحتملة.

وهناك نوعان من اللحوم من حيث التكوين والمصدر:

### اللحم الأحمر

ومصدر هذا اللحم من الثدييات، ويتميز بأنه يحتوي على كمية أكبر من بروتين ميوجلوبين (myoglobin) الغني بالحديد في أنسجته، مقارنة باللحوم البيضاء. ومن الأمثلة على اللحوم الحمراء لحم البقر والجمال والضأن والعجل والخروف والماعز.

### اللحم الأبيض

هذا اللحم أفتح لونا بشكل عام من اللحوم الحمراء، ويأتي من الطيور والطيور والطيور الصغيرة الحجم، مثل الدجاج والديك الرومي والبط والسمان.

واللحوم قد تكون طازجة، أو خضعت لعملية تصنيع، وعندها تسمى "اللحوم المصنعة"، وهي اللحم الذي عولج بالتمليح أو التدخين أو التجفيف أو غيرها من العمليات للحفاظ عليه أو تعزيز النكهة، ومن الأمثلة عليها النقانق والسجق واللحم المقدد.

### ما المغنيزات الموجود في اللحم؟

تعتبر اللحوم الخالية من الدهون مصدرا ممتازا للبروتين، إذ تحتوي على حوالي 25% أو 30% بروتينا في الوزن بعد الطهي.

وتحتوي 100 غرام من صدر الدجاج المطبوخ على حوالي 31 غراما من البروتين، وتحتوي الكمية نفسها من اللحم البقري على حوالي 27 غراما.

البروتين الحيواني هو بروتين كامل، مما يعني أنه يوفر جميع الأحماض الأمينية التسعة الأساسية.

#### فوائد تناول اللحوم:

1. تقليل الشهية وتعزيز الشعور بالشبع وزيادة التمثيل الغذائي.
2. الحفاظ على الكتلة العضلية لدى الشخص.
3. الحصول على عظام أقوى.
4. الحصول على امتصاص أفضل لعنصر الحديد، فالحديد الموجود في اللحوم يمتصه الجسم بشكل أفضل من الحديد الموجود في الأغذية النباتية.

#### طريقة الطبخ

قد يؤثر الطبخ وإعداد اللحوم بطرق معينة سلبيا على الصحة، فاللحوم عندما تشوى أو تدخن في درجات حرارة عالية، تتطلق منها الدهون التي تتقطر على أسطح الطهي الساخنة، وينتج عن ذلك مركبات سامة تسمى الهيدروكربونات العطرية متعددة الحلقات والتي يمكن أن تتسرب إلى اللحم. وهذه المواد يمكن أن تسبب السرطان.

وعموما يمكن أن يؤدي طهي الطعام في درجات حرارة عالية أو لفترات طويلة إلى زيادة إنتاج مواد سامة قادرة على التسبب في الإصابة بالسرطان.

من بين جميع أنواع السرطان، يرتبط سرطان القولون بأقوى علاقة مع تناول اللحوم الحمراء، حيث سجلت عشرات الدراسات ذلك.

وفي حين أن اللحوم الحمراء المطبوخة في درجات حرارة عالية قد تزيد من خطر الإصابة بالسرطان، لا يبدو أن اللحوم البيضاء لها هذا التأثير.

بالنسبة إلى اللحوم المصنعة فيعتقد بعض الباحثين أنها قد تؤدي إلى التهاب في القولون، مما يزيد من خطر الإصابة بالسرطان.

لذلك يوصى بتقليل أو تجنب اللحوم المصنعة، وعند طهي اللحم ينصح بتجنب الشوي أو تقليله، وتجنب تعرض اللحوم للاحتراق أو التحميص الشديد.

#### كيف تشتري اللحم؟

عندما يتعلق الأمر بشراء اللحوم، يجب أن تتأكد من أنها عالية الجودة. وفي تقريرها الذي نشرته مجلة "إيت ذيس نوت ذات" الأميركية، قالت الكاتبة ميغان دي ماريا إنه إذا أردت التأكد من جودة اللحوم التي ستشتريها، يجب التثبت من مصدرها والتحقق من مظهر اللحم وقوامه قبل شرائه.

وقالت الكاتبة إن اللحوم المجمدة لذيذة ومغذية تماما مثل اللحوم الطازجة. وبإمكانك أن تشتري اللحوم المجمدة على الإنترنت وتستعين بخدمات التوصيل.

بالنسبة للدجاج أكدت الكاتبة على ضرورة التحقق من لون الدجاج النيئ سواء الطازج في المتجر أو صدور الدجاج التي خزنتها في الثلاجة. حاول أن تشتري دجاجا وردي اللون وليس الذي يميل لونه إلى الرمادي، حيث إن لون لحم الدجاج يبهت عندما يبدأ في التلف.

وقالت الكاتبة إنه غالبا ما يتمسك الناس بشراء قطع اللحم المعتادة نفسها، مثل صدور الدجاج واللحم المفروم، وهو أمر قد يصيبك بالملل مع الوقت. بدلا من ذلك، حاول شراء قطع جديدة من اللحم وتجربة وصفات جديدة، كما أن المتاجر توفر اختيارات متعددة.

ووفقا لرأي الكاتبة، فإنه على الرغم من أن صدور الدجاج والفخذين منزوعة الجلد تحتوي على نسبة أقل من الدهون، فإن اللحوم التي تباع بجلدها يكون مذاقها ألذ، ويمكن أيضا أن تتناولها كجزء من نظام غذائي صحي. وينطبق الشيء نفسه على اللحوم الحمراء، حيث يعود الفضل في النكهة اللذيذة لشريحة اللحم إلى الدهون.

#### كيف تذيب اللحوم المجمدة بشكل صحيح؟

قالت الكاتبة آدا فونيس، في التقرير الذي نشرته صحيفة "إسبانويل" الإسبانية، إن الأطعمة المجمدة أصبحت أكثر عملية وأقل تكلفة، ويحافظ البعض منها، مثل الخضار، على الفيتامينات والمعادن أفضل من الخضار الطازجة، لذلك ارتفع استهلاكها في السنوات الأخيرة.

وأفادت الكاتبة بأنه عند إذابة اللحوم يجب اتباع بعض الإرشادات لمنع تلف الطعام:

1. من الأفضل إزالة الجليد على الطعام المجمد داخل الثلاجة نفسها لمنع تطور البكتيريا. إذا نسيت أن تفعل ذلك، قد يساعدك خيار إزالة الجليد عن الأطعمة باستخدام الميكروويف على القيام بالأمر بسهولة. ويوصى باستخدام هذا الجهاز لإذابة الأطعمة مثل اللحوم، على الرغم من أنها قد تفقد روائحها الطبيعية.
2. إذا كنت قد أذبت اللحم في الميكروويف، قم بطهيه مباشرة من أجل حماية الطعام من التلوث وتكاثر الكائنات الحية الدقيقة.
3. لا يمكن أبدا إذابة الأطعمة في درجة حرارة الغرفة حيث يمكن أن تتكاثر الكثير من أنواع البكتيريا في الطعام.
4. حتى لا تفقد خصائصها، من الأفضل أن تستهلك اللحوم التي أذبتها في اليوم ذاته.
5. لا تقم مطلقا بتجميد اللحوم -أو أي منتج غذائي- بعد إذابتها، إذ سيؤدي هذا إلى زيادة البكتيريا وفقدان جميع الفوائد الغذائية.