

لحم الدجاج فوائده ومضاره

الدكتورة نور البراقي

الكريات الحمراء.
٤. يحوي لحم الدجاج على عنصر الفوسفور الذي يعتبر مهما لعملية استقلاب النشويات والدهون والبروتينات.
٥. يحوي على فيتامين D الذي يدخل في بناء العظام والأسنان.
٦. يحوي على عدة فيتامينات ومنها الريبوفلافين والتي تعتبر هامة لتبادل المواد في الجسم وإنتاج الكربوهيدرات والدهون لإنتاج الطاقة ولعملية التنفس في الخلايا.
٧. يتميز باحتوائه على فيتامين B3 والذي يؤدي نقصه مع نقص الحمض الأميني تربتوفان إلى إصابة الإنسان بالتهاب الجلد - الأرق - الاختلاط العقلي - الاسهال.
٨. يقلل تناول لحم الدجاج

يستخدم لإنقاص الوزن.
٢. يعتبر من أهم مصادر البروتين والذي يتركب من الأحماض الأمينية التي تحافظ على صحة الإنسان من خلال حماية خلايا الجسم وتوازن الهرمونات وتؤمن تناسق القوة العضلية ومرونة الجلد وإن كمية البروتين الموجودة في واحد غرام لحم دجاج أكبر منها في اللحم الأحمر.
٣. يحوي لحم الدجاج على عنصر الحديد الضروري لتكوين



يعتبر الدجاج ثروة غذائية للإنسان ونقصد بالدجاج ذلك الذي يغذى بشكل صحي وسليم حيث يحتل لحم الدجاج مرتبة جيدة في الهرم الغذائي وذلك لاحتوائه على عناصر غذائية متعددة ومفيدة للجسم (البروتينات ذات النوعية الجيدة للجسم، الدهون الصحية الجيدة، الفيتامينات، والأملاح المعدنية) فهو من أهم اللحوم بعد لحم السمك وتعتبر اللحوم البيضاء ذات قيمة غذائية أكبر من اللحوم الحمراء..

أهمية لحم الدجاج

١. لحم الدجاج من الأطعمة التي تحرق الدهون لذلك



وكذلك لحم السمك من الإصابة بسرطان الكبد.
٩. تعادل البروتينات المتمركزة في صدور الدجاج أحماض الأوميغا الموجودة في لحم الأسماك والتي تحمي من أمراض القلب والأوعية الدموية وتجنب حدوث السكتات الدماغية.

١٠. أشارت دراسة حديثة أن تناول لحم الدجاج في سن المراهقة مفيد جدا ويقلل من خطر الإصابة بسرطان القولون وأكد المختصون الذين قاموا بدراسة على ما يقارب ٢٠ ألف امرأة اللواتي تناولن كميات كافية من لحم الدجاج في سن المراهقة بأنهن يواجهن مخاطر أقل في الإصابة بسرطان القولون بنسبة ٤٠ بالمئة.

مضار لحم الدجاج

نظراً لقصر دورة حياة الدجاج اللاحم (الفروج) والتي لا تتعدى عادة ٤٥ يوماً يضطر المربيون بغاية الوصول إلى الوزن المثالي خلال هذه الفترة الوجيزة لتغذية الدجاج على عليقة تحوي نسباً عالية غير مسموح بها من الصادات الحيوية والهرمونات والتي تتركز بدورها

في اللحم وتؤثر سلبي على صحة الإنسان بعد تناولها ونبين فيما يلي أهم الدراسات البحثية حول هذا الموضوع:

١. أكدت أخصائية التغذية هدى العلي/الدمام/ أن تناول كميات كبيرة من لحم الدجاج الذي يحتوي على نسب هرمونات تتعدى المصرح به دولياً يسبب خطورة بالغة على الإنسان. فهرمون التستوسترون يجب ألا يتعدى ٠,١ نانوغرام وبالتحري عن ذلك تبين أن الدجاج في البلدان العربية يحوي نسبة تعادل ٢٥,٩ نانوغرام. وهرمون الأسترايول يجب ألا يتعدى ٠,١ نانوغرام وبالتحري عن ذلك تبين أنه يصل إلى مايعادل ٠,٧ نانوغرام في لحوم الدجاج. وأكدت الأخصائية أن زيادة هذه الهرمونات سبب رئيسي في تغيير تصرفات الشباب وميوهمم للأنوثة وكذلك ميل الإناث للذكورة بسبب اضطراب الهرمونات لديهم.

٢. إن مايعطى للدواجن من صادات حيوية في فترات متقاربة ومع قصر عمرها تتجمع في جسمها وتسبب للانسان بعد تناوله منها أمراضا وأعراضا عديدة ومنها تعطل عمل الكبد والفشل الكلوي .

٣. أكد استشاري التغذية الدكتور خالد المدني أن استعمال الهرمونات لزيادة نمو الدواجن غير قانوني حيث ترسب في

النظافة: علينا التأكد من نظافة أيدينا عند التعامل مع اللحوم وذلك بغسل الأيدي جيداً بالماء الدافئ والصابون ولمدة ٢٠ ثانية على الأقل مع فرك الأصابع جيداً قبل وبعد التعامل مع الأطعمة و المواد الغذائية وكذلك تنظيف الأسطح التي نستخدمها للتقطيع أو تجهيز اللحوم قبل وبعد الاستخدام.

الطهي الجيد: يتفق خبراء سلامة الغذاء على أن الطعام المطبوخ جيداً هو الطعام الذي تم طهيته على درجات حرارة مرتفعة ولمدة كافية للقضاء على بكتيريا الطعام، وتختلف المدد ودرجات الحرارة اللازمة باختلاف الأطعمة. وفي حال إعداد لحوم الدجاج يجب التأكد من الطهي لدرجة حرارة لا تقل عن ٧٥ درجة مئوية.

عزل الطعام: ١. يجب التفريق بين أنواع الأطعمة المختلفة لأن الجمع بينها قد يؤدي إلى انتشار بكتيريا الطعام في المطبخ بشكل مخيف وذلك بعزل الفاكهة

وبين التقرير أن أكثر من نصف العينات التي اشترت من المتاجر تحوي مواد ملوثة، وأن نصفها يحوي بكتيريا تقاوم ثلاثة أرباع المضادات الحيوية المتوفرة، وذكر التقرير أن ٤٨ مليون شخص يصابون بأمراض كل سنة بسبب المأكولات الملوثة في الولايات المتحدة.

بعض المبادئ الواجب مراعاتها خلال لشراء لحوم الدجاج

١. شراء لحم الدجاج من الأماكن الموثوق بها أي التي تتبع قواعد السلامة.
٢. يفضل اختيار الدجاج الكامل على الدجاج المقطع.
٣. الانتباه إلى أي تغيير محتمل في اللون، الرائحة وفي المظهر العام.
٤. أن تكون اللحوم مخزنة بدرجة حرارة ٤-٥،٥ درجة مئوية.

أربع مبادئ أساسية لتجنب الإصابة بالتسمم الغذائي الناجم عن تلوث لحم الدجاج بالبكتيريا (السالمونيلا):

١. النظافة ٢. الطهي الجيد
٣. العزل ٤. التبريد

لحم الدجاج وأعضائها الداخلية كالكبد وفي الدم ودهن البطن فباستهلاكها بصورة مستمرة ستؤثر على جهاز المناعة وعلى الصفات الجنسية وتزيد فرص الإصابة بالسرطانات.

٤. أجمعت الدراسات والأبحاث العلمية العالمية أن تعرض الإنسان أو الحيوان لهرمون الأستروجين مثلاً يؤدي لزيادة فرصة الإصابة بالأمراض السرطانية كما يؤدي استخدام الهرمونات كالأسترايول والتستوستيرون والبروجسترون والترنبولون وغيرها إلى تأثيرات سلبية للإنسان على الغدد الصم والنمو والجهاز المناعي والعصبي وغيرها.

٥. من الجدير بالذكر تقرير نشرته مجلة Consumer Reports / ٢٠١٣ / الأميركية المتخصصة في حقوق المستهلكين جاء فيه أن تحليل ٣٠٠ دجاجة من التي تباع في المتاجر في أنحاء مختلفة من الولايات المتحدة أظهر أن الغالبية الساحقة منها ملوثة ببكتيريا خطيرة كالسالمونيلا، بما في ذلك علامات تجارية عضوية Organic ومنتجات شركات غذائية كبرى.

فترة الخزن للحفظ على النوعية

المادة	الخزن بالثلاجة : °ف	الخزن بالتجميد (°ف)
الدجاجة الكاملة	٢ - ٣ يوم	١٢ شهر
القطيعات	٢ - ٣ يوم	٩ شهر
الاحشاء المأكولة	يوم واحد	٣ شهر
لحم الدجاج المفروم	يوم واحد	٣ شهر
لحم الدجاج المطبوخ	٣ - ٤ يوم	٣ - ٤ شهر

المصدر : USDA (٢٠٠٣)

والخضراوات والحبوب وغيرها عن اللحم والدجاج والسمك. ٢. يجب عزل المأكولات في عربة التسوق وكذلك في الثلاجة. ٣. من الأفضل استخدام لوح لتقطيع اللحوم بأنواعها ولوح آخر لتقطيع الفاكهة والخضار. ٤. يجب إحكام إغلاق أطباق اللحوم غير المطهية عند وضعها في الثلاجة.

ضعيف لغاية إتمام عملية الإذابة. ويجب عدم إذابة اللحم المجمد في درجة حرارة الغرفة مطلقاً. حيث لوحظ وجود خطورة للتلوث ونمو الأحياء المجهرية على اللحم عند تركه ليذوب تحت درجة حرارة الغرفة ولفترة زمنية طويلة وذلك لأن السطح الخارجي للحم سوف يذوب أولاً وترتفع درجة حرارته وبذلك يصبح وسطاً ملائماً لنمو وتكاثر هذه الأحياء، ولتفادي هذا الوضع ينصح عند الضرورة وضع اللحم في الثلاجة المتريية لأجل ضمان عدم ارتفاع درجة حرارة اللحم عن درجة ٣-٤م° للحيلولة دون نمو وتكاثر الأحياء المجهرية.

طريقة إذابة اللحوم المجمدة

عند إخراج لحوم الدجاج المجمد في المجمدات لغرض طبخها فمن الضروري إذابة هذه اللحوم وتستخدم لهذا الغرض ثلاثة طرائق هي:

١. ترك اللحم المجمد بالثلاجة المنزلية (٣-٥)م°.

٢. وضع اللحم في الماء وتبديله كل ٣٠ دقيقة.

٣. استعمال الـ Microwave (الأمواج الكهرومغناطيسية) بالإذابة.

إن من أنسب الطرق لتذويب لحوم الدجاج المجمد هي وضع الدجاج المجمد والمكيس تحت الصنبور لينساب عليه الماء بتيار

التبريد/التجميد: يجب استخدام الثلاجة دائماً لحفظ اللحوم لأن بكتيريا الطعام لديها القدرة على التكاثر بشكل مخيف في درجات الحرارة العادية.

١. يجب حفظ الدجاج المطبوخ في الثلاجة لمدة لا تزيد عن ٤ أيام بجمارة $\geq 4^{\circ}\text{F}$ ويجب تبريده قبل وضعه بالثلاجة ولكن ليس لأكثر من ٢ ساعة بدرجة حرارة الغرفة. وفي حالة الرغبة بحفظه لفترة أطول يوضع في التجميد ويحفظ بذلك لمدة ٣ - ٤ شهر.

وفيما يلي الفترات التي يمكن خزن لحوم الدجاج خلالها وحسب أجزائها للحفظ على نوعيتها: