جگر مرغ مفید یا مضر؟

جگر مرغ یکی از غذاهای خوشمزه و سنتی است که سرشار از پروتئین و آهن بوده و درمانی بسیاری از بیماریهاست.ولی با عدم رعایت قوانین بهداشتی به یکی از غذاهای مضر برای بدن تبدیل شده است.

جگر مرغ نیز مانند گوشت علاوه بر این که دارای حجم بالایی از پروتئین است و در روند خونسازی نقش مهمی ایفا می‌کند. سنگدان مرغ هم حاوی مقادیری بالا از پروتئین است و از سوی دیگر دارای آنزیم‌هایی است که سنگ‌های کلیوی را می‌شکنند و در واقع از خواص درمانی برخوردار است. البته اگر در پرورش مرغ‌ها از مواد هورمونی استفاده شود نه تنها مصرف جگر سودی ندارد بلکه بسیار مضر هم خواهد بود. هورمون به عنوان یک ماده مضر ممکن است در جگر مرغ تجمع پیدا کند و مصرف آن را برای افراد مضر سازد.

نکاتی در مورد جگر مرغ

متاسفانه، در بسیاری از مرغداری‌های صنعتی، دوره‌های منع مصرف گوشت بعد از تجویز داروهای مختلفی مانند آنتی بیوتیک ها، رعایت نمی‌شود. به عبارت ساده تر، مثلا زمانی که به مرغ ها، آنتی بیوتیک می‌دهند، باید حدود ۵ تا ۱۴ روز از کشتار مرغ، خودداری شود. مساله‌ای که در موارد زیادی، رعایت نمی‌شود.

نظارت بر این کار، برعهده مسئولان دامپزشکی و خود مرغداری هاست.

مرغدار هم تا روزها و ساعت‌های آخر به مرغ ها، آنتی بیوتیک می‌دهد. البته گوشت مرغ، کمتر تحت تاثیر این دارو (آنتی بیوتیک ها) قرار می‌گیرد و بیشتر آنتی بیوتیک‌ها در جگر و کلیه‌های مرغ تجمع پیدا می‌کنند. با این حساب، اگر از نحوه پرورش مرغ آگاهی ندارید، نباید جگر آن را مصرف کنید تا سلامتتان با خوردن جگر مرغ سرشار از آنتی بیوتیک به خطر نیفتد.

به طور معمول آنتی بیوتیک ها، فلزات سنگین و سموم در بافت نرم بیشتر جای می‌گیرند و از آن جایی که پوست مرغ از بافت چربی بوده و جگر هم بافت نرمی است همچنین مغز سر حیوانات هم از بافت نرمی است، از لحاظ علمی این گونه مواد در این بافت‌ها رسوب می‌کنند که پس از رسوب در این مناطق خود به خود میزان آن‌ها افزایش پیدا کرده و با خوردن این گونه مواد، آنتی بیوتیک ها، سموم یا فلزات سنگین می‌توانند به بدن انسان منتقل شده و باعث به خطر افتادن سلامت مصرف کننده شود که این مسئله در مورد باقی دام‌ها مثل گاو، گوسفند و گوساله نیز صدق می‌کند.

از طرف دیگر، تحقیقات انجام شده در دانشکده دامپزشکی دانشگاه علوم پزشکی تهران هم نشان می‌دهد معمولا بد بودن شرایط جوی، پایین بودن آگاهی مرغدارها و تراکم فراوان مرغداری‌ها در برخی مناطق کشور، باعث افزایش مصرف آنتی بیوتیک‌ها می‌شود. متاسفانه گاهی برخی آنتی بیوتیک‌های ممنوع هم در این مرغداری‌ها استفاده می‌شوند. به همین دلیل بهتر است مرغ‌های بسته بندی زیرنظر سازمان دامپزشکی را از فروشگاه‌های معتبر خریداری کنید و گوشت مرغ را پیش از مصرف کاملا بپزید. فرایند پختن، می‌تواند تاحد زیادی باعث از بین رفتن برخی از این آنتی بیوتیک‌ها شود. نوشیدن آبمیوه‌های تازه، سالم و طبیعی مانند آب مرکبات با غذاهای گوشتی، هم باعث افزایش جذب آهن این موادغذایی در بدن می‌شود و هم ارزش تغذیه‌ای وعده غذایی را بالاتر می‌برد.