

مصرف مغز گوسفند و گاو برای سلامتی مضر است/ تاثیر مصرف پاچه در درمان پوکی استخوان



[heading] متخصص تغذیه با اشاره به اینکه مغز گاو و گوسفند به اندازه ۸ تخم مرغ کلسترول دارد، گفت: مصرف نارنج و لیموی تازه همراه کله و پاچه، جذب چربی را در بدن کاهش میدهد. [heading/]

مرتضی صفوی در گفت و گو با خبرنگار بهداشت و درمان خبرگزاری فارس، در رابطه با خواص درمانی پاچه گوسفند و گاو اظهار داشت: پاچه گوسفند در مقایسه با سایر قسمت‌های آن که مورد مصرف غذایی قرار می‌گیرد چربی کمتری دارد و منبع پروتئینی مناسب برای بدن به شمار می‌رود.

وی افزود: پاچه گوسفند و گاو به دلیل اینکه حاوی کلسترول بوده مصرف آن بیشتر از دو بار در ماه توصیه نمی‌شود ولی با این وجود نسبت به مغز کلسترول بسیار کمتری داشته و در واقع مصرف آن برای درمان پوکی استخوان و افرادی که مدام دچار شکستگی استخوان می‌شوند، مناسب است.

این متخصص تغذیه با تاکید بر اینکه مصرف مغز گاو و گوسفند به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود، تصریح کرد: هر مغز گاو و گوسفند به اندازه ۸ تخم مرغ کلسترول داشته بنابراین مصرف آن برای بدن ضرر دارد،

البته مصرف مقدار اندک آن در فواصل طولانی برای نوجوانان در حال رشد موردی ندارد.

صفوی با اشاره به اینکه بدن انسان روزانه به ۳ واحد گوشت و پروتئین نیاز دارد، گفت: زبان گوسفند ۳ واحد و پاچه ۲ واحد پروتئین به شمار میرود، بنابراین بیمارانی که کلسترول داشته و یا دچار نقرس هستند نباید از کله پاچه استفاده کنند.

وی افزود: مصرف آبغوره، نارنج و لیموی تازه به دلیل داشتن آنتیاکسیدان همراه کله پاچه جذب چربی را کاهش میدهد، همچنین بهتر است کله پاچه را به عنوان غذای اصلی و در وعده ظهر استفاده کنیم.

این متخصص تغذیه اظهار داشت: افرادی که عادت دارند هنگام ظهر، وعده ناهار را زودتر میل کنند، بهتر است از مصرف کله پاچه برای صبحانه پرهیزند.