

گوشت شترمرغ کم‌چرب و سالم‌ترین گوشت با خاصیت مرغ و طعم گوساله



یک کارشناس تغذیه گفت: گوشت شترمرغ در گروه گوشت‌های قرمز طبقه‌بندی می‌شود، که از ارزش غذایی بسیار بالایی برخوردار است.

به گزارش سلامت خبرگزاری تسنیم، آریان — کارشناس تغذیه اظهار داشت: گوشت شترمرغ در گروه گوشت‌های قرمز طبقه‌بندی می‌شود که از ارزش غذایی بسیار بالایی برخوردار است، به‌طوری که می‌توان گفت یکی از کم‌چرب‌ترین و سالم‌ترین نمونه‌های گوشت قرمز در دسترس است که کلسترول و چربی آن حتی از گوشت مرغ و بوقلمون هم پایین‌تر است.

وی افزود: گوشت شترمرغ مانند گوشت گاو به‌رنگ قرمز بوده، ولی تقریباً خصوصیات گوشت مرغ را دارا است، با اینکه طعم و ساختار گوشت شترمرغ به گوشت گوساله شبیه است، اما دوسوم چربی کمتری نسبت به آن دارد و به‌دلیل سطح کلسترول پایین و پروتئین و آهن بالا، گوشت این پرنده به‌عنوان یک جانشین رضایت‌بخش برای گوشت قرمز است.

به گزارش ایفدونا — این کارشناس تغذیه معاونت غذا و داروی

دانشگاه علوم پزشکی زابل در پایان خاطرنشان کرد: با توجه به سدیم کم و آهن زیاد در گوشت شترمرغ و همچنین قابلیت هضم بالایی که دارد مناسب‌ترین گوشت برای بیماران قلبی و سالمندان، ورزشکاران و جوانان است و به‌عنوان منبع غنی اسیدهای چرب امگا-۳ در مصارف روزمره تغذیه انسان و رژیم درمانی در کاهش وزن یا بیماریهای قلبی و عروقی واقع می‌شود.