فوائد اللحوم في النظام الغذائي

اللحوم هي مصدر جيد للبروتين والفيتامينات والمعادن في نظامك الغذائي. ومع ذلك، إذا كنت تتناول حاليًا أكثر من 90 غرام من اللحوم الحمراء والمعالجة يوميًا، تنصح وزارة الصحة بأن تخفض هذه الكمية إلى 70 غرام، وهو متوسط الاستهلاك اليومي في المملكة المتحدة.

يمكن أن يساعدك اختيار الخيارات الصحية على تناول اللحوم كجزء من نظام غذائي صحي ومتوازن. لكن بعض اللحوم غنية بالدهون المشبعة والتي يمكن أن ترفع مستويات الكوليسترول في الدم.

إذا كنت تأكل الكثير من اللحوم الحمراء والمُصنّعة، فمن المستحسن أن تقلل هذه الكمية حيث من المحتمل أن يكون هناك رابط بين اللحم الأحمر واللحم المصنَّع وتحفيز خطر الإصابة بسرطان الأمعاء.

اللحوم مثل الدجاج ولحم الخنزير ولحم الضأن ولحم البقر كلها غنية بالبروتين. ويمكن أن يشمل النظام الغذائي المتوازن البروتين من اللحوم، وكذلك من المصادر غير الحيوانية مثل الفول والبقوليات.

من جهة أخرى، تزود اللحوم الحمراء الجسم بالحديد وتعد أيضا أحد المصادر الرئيسية للفيتامين B12.

وبما أن في هذه الأيام، الاتجاه الحالي هو النباتي وعدم تناول المأكولات الحيوانية، فإن فكرة تناول اللحوم تتضاءل بسرعة وذلك بسبب المخاوف الكثيرة والشائعات حول اللحم الأحمر. يعتبر معظم الناس أن الخضار والفواكه تكفي عندما يتعلق الأمر باحتياجاتهم الغذائية اليومية، بينما يفكرون أيضًا أن البروتين النباتي أفضل وأكثر أمانًا من البروتين الحيواني.

لكن هذا ليس صحيحًا، هناك مزايا صحية متعددة لتناول اللحوم ، التي تساهم جميعها في دعم وتعزيز وظائف الأيض الحيوية ، مع توفير قدر كبير من الطاقة أيضًا للجسم وتعزيز كريات الدم الحمراء والخلايا.

لذلك، نقدم لك 3 فوائد رئيسية اللحوم في النظام الغذائي:

- بما أن اللحم يحتوي على كمية كبيرة من البروتين، فقد يكون هذا مفيدًا للجسم لأن الحاجة إلى البروتين مهمة بالنسبة للجسم. بما أن البروتين يحسن الصحة العامة، هناك فوائد أخرى له مثل إصلاح وبناء أنسجة الجسم وكذلك إنتاج الأجسام المضادة التي ستحمي الجسم من العدوى، وبالتالي تقوية جهاز المناعة.

الأهم من ذلك، بما أن اللحم يحتوي على جميع الأحماض الأمينية الأساسية، فإنه يصنف بالتأكيد كأحد أفضل مصادر البروتين.

- من بين العديد من العناصر الغذائية التي تحتوي عليها اللحوم، فهي غنية بالحديد والزنك والسيلينيوم. يساعد الحديد في تشكيل الهيموغلوبين، الذي ينقل الأكسجين إلى أجزاء مختلفة من الجسم، ويساعد الزنك في تكوين الأنسجة والتمثيل الغذائي وكذلك سعمل السيلينيوم على تكسير الدهون والمواد الكيميائية في الجسم.
- تعتبر الفيتامينات أيضًا جزءًا ضروريًا من النظام الغذائي للجسم، فيوجد الفيتامين A و B و D في اللحوم أيضًا. لا تقتصر هذه الفيتامينات على تعزيز الرؤية الجيدة والأسنان والعظام القوية فحسب، بل إنها تدعم الجهاز العصبي المركزي وبالتالي تعزز الصحة العقلية أيضًا. آخر فائدة كبيرة من تناول اللحوم هي الحفاظ على صحة البشرة.

جعل الخيارات الصحية عند شراء اللحوم:

عند شراء اللحوم، انتقل للحصول على خيار أصغر حجمًا. كقاعدة عامة، كلما رأيت لون أبيض على اللحم كلما كان غني بالمزيد من الدهون.

يمكن أن تساعدك هذه النصائح على شراء الخيارات الصحية:

- اطلب من صاحب المتجر قطع قطعة لحم غير غنية بالدهون.
- إذا كنت تشتري اللحوم المعبأة مسبقًا، فراجع علامة التغذية لمعرفة كمية الدهون التي تحتويها وقارن المنتجات.
- اختر الديك الرومي والدجاج دون الجلد لأنها تحتوي على نسبة دهون أقل.

- حاول الحد من تناول منتجات اللحوم المجهزة والمعالجة مثل النقانق والسلامي..
- للحد من منتجات اللحوم في المعجنات، مثل الفطائر ولفائف النقانق.