

# انواع گوشت و خواص آن ها

www.ketab.ir

مؤلف

مهندس معصومه رحیم منفرد

سرشناسه : رحیم منفرد، معصومه، ۱۳۶۲-  
 عنوان و نام پدیدآور : انواع گوشت و خواص آن ها  
 مشخصات نشر : تهران: ندای کارآفرین، ۱۳۹۴.  
 مشخصات ظاهری : ۹۶ ص.  
 شابک : 978-600-7907-16-0  
 وضعیت فهرست نویسی : فنیای مختصر  
 یادداشت : فهرست نویسی کامل این اثر در نشانی: <http://opac.nlai.ir> قابل دسترسی است  
 شماره کتابشناسی ملی : ۳۸۶۰۶۲۸



نام کتاب : انواع گوشت و خواص آن ها  
 نویسنده : معصومه رحیم منفرد  
 طراح جلد : احمد صادقی زاده  
 تیراژ : ۱۰۰۰  
 نوبت چاپ : ۱۳۹۴ اول  
 قیمت : ۵۵۰۰ تومان  
 شابک : ۹۷۸-۶۰۰-۷۰۹۵-۱۶-۰

مرکز بخش: تهران، خیابان انقلاب، خیابان فخررازی، کوچه انوری، پلاک ۲۹

تلفن تماس: ۶۶۴۰۲۷۲۲

[WWW.NedayeKarafarin.ir](http://WWW.NedayeKarafarin.ir)

## فهرست مطالب

|    |                                                           |
|----|-----------------------------------------------------------|
| ۱۱ | پیشگفتار                                                  |
| ۱۳ | ساختمان و ترکیب شیمیایی گوشت                              |
| ۱۳ | ترکیب شیمیایی گوشت                                        |
| ۱۴ | ساختمان گوشت                                              |
| ۱۴ | ویژگی های بیوشیمیایی گوشت                                 |
| ۱۵ | ظرفیت نگهداری آب (WBC)                                    |
| ۱۵ | انقباض عضلانی و جمود نعشی در گوشت                         |
| ۱۵ | انقباض عضلانی                                             |
| ۱۶ | جمود نعشی یا Rigormortis                                  |
| ۱۷ | انواع گوشت و واحد مصرف                                    |
| ۱۷ | مقدار مصرف توصیه شده                                      |
| ۱۷ | اهمیت مصرف گروه گوشت و مواد مغذی موجود در آن              |
| ۱۸ | نکاتی که در هنگام انتخاب باید مد نظر بگیرید               |
| ۱۹ | مضرات مصرف زیاد گوشت                                      |
| ۱۹ | اهمیت مصرف ماهی، مغز دانه ها و دانه ها                    |
| ۲۰ | نکات مهم در استفاده از گروه گوشت، حبوبات، تخم مرغ و مغزها |
| ۲۱ | انواع گوشت های مصرفی                                      |
| ۲۱ | گوشت قرمز                                                 |
| ۲۳ | خواص گوشت گاو و انواع استفاده آن                          |
| ۲۴ | درجه بندی انواع گوشت گاو                                  |
| ۲۴ | قسمت های مختلفی که از گوشت گاو تهیه می کنند               |
| ۲۵ | کباب گوشت                                                 |
| ۲۵ | بیماری جنون گاوی (BSE)                                    |
| ۲۶ | معایب و مزایای گوشت گاو و گوساله به نسبت گوسفند           |
| ۲۷ | گوشت مرغ و سایر طیور                                      |

- ۲۸ ..... خواص گوشت مرغ
- ۲۸ ..... نکات مهم در خرید گوشت مرغ
- ۳۰ ..... منبع خوب پروتئینی
- ۳۰ ..... غذایی کم چرب
- ۳۰ ..... پیشگیری از پوکی استخوان در سالمندان
- ۳۱ ..... پیشگیری از سرطان
- ۳۱ ..... پیشگیری از آلزایمر
- ۳۱ ..... متابولیسم انرژی
- ۳۲ ..... سلامت قلب و عروق
- ۳۲ ..... گوشت کبک
- ۳۶ ..... گوشت کبک در طب سنتی
- ۳۷ ..... خواص گوشت کبک
- ۳۷ ..... گوشت آهو
- ۳۸ ..... آشنایی با خواص گوشت غاز
- ۳۹ ..... آشنایی با گوشت قرقاول
- ۴۱ ..... انواع قرقاولها
- ۴۷ ..... فواید گوشت قرقاول
- ۴۷ ..... گوشت قرقاول در طب سنتی
- ۴۸ ..... گوشت شترمرغ
- ۴۹ ..... ارزش تغذیه‌ای ۱۰۰ گرم گوشت شترمرغ
- ۵۰ ..... خواص گوشت بوقلمون
- ۵۱ ..... خواص گوشت شتر
- ۵۴ ..... خصوصیات حسی و فیزیکی گوشت شتر
- ۵۵ ..... چربی شتر
- ۵۵ ..... خواص گوشت وتخم بلدرچین
- ۵۶ ..... گوشت کبوتر

|    |                                       |
|----|---------------------------------------|
| ۵۷ | گوشت گنجشک                            |
| ۵۷ | گوشت اردک                             |
| ۶۱ | گوشت ماهی                             |
| ۶۱ | فواید، خواص و مضرات گوشت ماهی         |
| ۶۴ | ساردین، ماهی های چرب آبهای عمیق       |
| ۶۵ | نقش ماهی در کاهش افسردگی              |
| ۶۸ | مزایای مصرف ماهی                      |
| ۷۰ | برش های مختلف ماهی                    |
| ۷۰ | ارزش غذایی گوشت ماهی                  |
| ۷۳ | میگو و خواص آن                        |
| ۷۶ | نکاتی درباره ی طبخ و مصرف انواع گوشت  |
| ۷۷ | انواع گوشت ها و مزاج آن ها            |
| ۷۹ | نوع مزاج گوشت ها                      |
| ۸۰ | جدول کالری انواع گوشت و مواد پروتئینی |
| ۸۲ | انتخاب گوشت در احادیث                 |
| ۸۲ | گوشت نپخته (نیمه خام)                 |
| ۸۳ | گوشتهای مانده و کهنه                  |
| ۸۴ | ماهیها                                |
| ۸۵ | زیانهای گوشت خوک                      |
| ۸۵ | یک معجزه                              |
| ۸۵ | کرم تریشین                            |
| ۸۷ | بهداشت گوشت                           |
| ۸۸ | آلودگی های گوشت                       |
| ۹۳ | منابع                                 |

## پیشگفتار

گوشت ماده پروتئینی و با ارزشی است که از عضلات حیوانات اسکلت دار تهیه و تولید می‌شود و یکی از اصلی ترین و مهم ترین منابع تأمین کننده پروتئین با منشأ حیوانی در غذای روزانه بشر است. غدد و سایر اندام‌های دام مانند زبان، کبد، مغز و... نیز جزء گوشت محسوب می‌شوند. گوشت علاوه بر پروتئین دارای مقدار قابل ملاحظه‌ای از مواد معدنی و ویتامین‌ها و... برای بدن می‌باشد. و از چربی آن به عنوان تولید انرژی نیز استفاده می‌شود. در بعضی از کشورها از چربی بیشتر در جهت مصارف صنعتی بهره گیری می‌نمایند، به همین دلیل آن را در زمره کاملترین و بهترین مواد غذایی طبقه بندی نموده‌اند. ارزش غذایی پروتئین گوشت نسبت به پروتئین گیاهی به مراتب بالاتر می‌باشد زیرا در تغذیه انسان علاوه بر کمیت، مسئله کیفیت پروتئین‌ها نیز مطرح است. میزان ترکیبات چربی حیوانی بستگی به نوع، نژاد و تغذیه وام داشتند و اغلب از تری گلیسریدها که ترکیبی از گلیسرین و اسیدهای چرب می‌باشند تشکیل شده است. بعضی از اسیدهای چرب مانند اسیدلینولئیک، اسیدلینولئیک و اسید آراشیدونیک که تحت عنوان گروه ویتامین F نیز نامگذاری شده‌اند برای بدن انسان بسیار ضروری بوده و می‌بایست حتماً از راه مواد غذایی وارد بدن گردند. چربی‌های گیاهی معمولاً حاوی مقادیر بیشتری از این گونه اسیدهای چرب می‌باشند. مواد معدنی گوشت به صورت ترکیبات آلی و املاح معدنی وجود دارند. نمکهای معدنی بیشتر در ثابت نگه داشتن فشار اسمزی سلول‌ها مؤثر می‌باشند و علاوه بر آن یون‌های آن در متابولیسم و انقباضات ماهیچه‌ای نقش بسزایی دارند. کمبود این مواد در بدن باعث اختلال در رشد بدن و قوای جنسی می‌شود. مصرف گوشت اگر متعادل باشد اثرات مفیدی در اعضاء و دستگاه‌های بدن و رشد و سلامت جسمی و فکری انسان خواهد داشت. مثلاً در مصرف ۱۰۰ گرم گوشت پخته شده حدوداً ۵۰ درصد پروتئین مورد نیاز روزانه بدن و مقداری روی و ویتامین‌های تیامین، B<sub>12</sub> ریبوفلاوین، B<sub>6</sub> و حدود ۱۵ درصد یا بیشتر آهن وجود دارد. گوشت مرغ و ماهی نسبت به گوشت قرمز آهن کمتری دارد. افرادی که رژیم غذایی خاصی ندارند باید در جیره غذایی روزانه خود مقداری گوشت در نظر بگیرند

زیرا کمبود مصرف گوشت موجب ضعف، خستگی و در نهایت برخی از بیماری‌ها خواهد گشت افراط در خوردن آن نیز خطرناک و مضر است. نیاز گوشت برای یک فرد ۷۰ کیلویی روزانه ۲۰۰ - ۱۵۰ گرم می‌باشد. اما از سن ۵۰ سالگی به بعد باید به مرور از این مقدار کاسته شود در این مجموعه به انواع گوشت و خواص آن ها اشاره شده است امید بر آن است که خوانندگان محترم اطلاعات لازم و مفید را حاصل نمایند.

مهندس معصومه رحیم منفرد

www.ketab.ir