گلوشی در پروتئین‌های حیوانی و لبنی

جلد دوم: گوشت، تخم پرندگان و ماهی‌ها

تالیف: دکتر حسین ستاورز- مهندس میترا قاسمی

با تشکر از
دکتر بتول نواری
دکتر طاهره حاج سیدجوادی

www.ketab.ir

سرشناسه : ستاورز، حسین، ۱۳۴۱
عنوان و نام پدیدآور : کاوشی در پروتئین‌های حیوانی و لبنی/ تالیف حسین ستاورز، میترا قاسمی.
مشخصات نشر : تهران: انتشارات آراه، ۱۳۹۴.
مشخصات ظاهری : ۲ج. ۱۵۲ص
شابک : دوره۹-۵۱-۷۴۰۶-۶۰۰-۹۷۸ ؛ ج.۶-۵۲-۷۴۰۶-۶۰۰-۹۷۸
وضعیت فهرست نویسی : فیپا
یادداشت : کتابنامه.
یادداشت : واژه‌نامه.
مندرجات : ج.۱. گوشت و شیر انواع چهارپایان اهلی.
موضوع : گوشت
موضوع : گوشت - تغذیه
موضوع : گوشت - نگهداری
موضوع : گوشت - بهداشت
موضوع : لبنیات در تغذیه انسان
شناسه افزوده : قاسمی، میترا، ۱۳۵۰
رده بندی کنگره : ۱۳۹۴ ۲ک ۵س/TS۱۹۷۰
رده بندی دیویی : ۶۶۴/۹
شماره کتابشناسی ملّی : ۴۰۱۶۰۶۳

نام کتاب: **کاوشی در پروتئین‌های حیوانی و لبنی**
جلد دوم: **گوشت و تخم‌پرندگان و ماهی‌ها**
مؤلفین: دکتر حسین ستاورز ـ مهندس میترا قاسمی
چاپ و نظارت چاپ: محمداسد دولتی ۰۹۳۵۸۰۲۶۰۳۸
صفحه آرایی: یاسرعزآباد
طراح جلد: محمداسد دولتی
ناشر: انتشارات آراه
سال نشر: ۱۳۹۴
قیمت: ۱۵۰۰۰ تومان
نوبت چاپ: اول
شمارگان: ۱۳۰۰ جلد
شابک: ۶ـ۵۲ـ۷۴۰۶ـ۶۰۰ـ۹۷۸
شابک دوره: ۹ـ۵۱ـ۷۴۰۶ـ۶۰۰ـ۹۷۸
حق چاپ برای مولفین محفوظ می‌باشد.
آدرس: میدان انقلاب، ابتدای منیری جاوید ساختمان ۲۵۳، طبقه چهارم.

www.ketab.ir

فهرست مطالب

پیشگفتار..... ۱۱

فصل اول- گوشت پرندگان

مقدمه..... ۱۳
گوشت مرغ..... ۱۴
حقایق تغذیه‌ای گوشت مرغ..... ۱۵
مزایای گوشت مرغ..... ۱۷
محدودیت‌های مصرف گوشت مرغ..... ۱۷
نکات مهم در خریداری گوشت مرغ..... ۱۸
حقایقی در مورد مرغ‌های هورمونی و آنتی بیوتیکی..... ۱۹
راهکارهایی جهت کاهش زیان ناشی از مصرف مرغ آنتی بیوتیکی..... ۲۰
جگر مرغ..... ۲۲
حقایق تغذیه‌ای جگر مرغ..... ۲۲
مزایای جگر مرغ..... ۲۴
محدودیت‌های مصرف جگر مرغ..... ۲۴
دل مرغ..... ۲۶
حقایق تغذیه‌ای دل مرغ:..... ۲۶
مزایای دل مرغ..... ۲۸
سنگدان مرغ..... ۲۹

www.ketab.ir

مقدمه ۲۹
حقایق تغذیه‌ای سنگدان مرغ ۲۹
مزایای سنگدان مرغ ۳۱
محدودیت‌های مصرف سنگدان مرغ ۳۱
سنگدان مرغ در طب سنتی ۳۱
بوقلمون ۳۳
مقدمه ۳۳
حقایق تغذیه‌ای گوشت بوقلمون ۳۴
مزایای گوشت بوقلمون ۳۶
شتر مرغ ۳۷
مقدمه ۳۷
حقایق تغذیه‌ای گوشت شتر مرغ ۳۷
مزایای گوشت شترمرغ ۳۹
گوشت شتر مرغ در طب سنتی ۴۰
سایر نکات ۴۱
بلدرچین ۴۲
مقدمه ۴۲
حقایق تغذیه‌ای گوشت بلدرچین ۴۲
مزایای گوشت بلدرچین ۴۵
گوشت بلدرچین در طب سنتی ۴۵
کبک ۴۸
مقدمه ۴۸
حقایق تغذیه‌ای گوشت کبک ۴۸
مزایای گوشت کبک ۵۰
گوشت کبک در طب سنتی ۵۱
اردک ۵۳

www.ketab.ir

مقدمه ۵۳
حقایق تغذیه‌ای گوشت اردک ۵۳
مزایای گوشت اردک ۵۵
محدودیت‌های مصرف گوشت اردک ۵۶
گوشت اردک درطب سنتی ۵۶
غاز ۵۸
مقدمه ۵۸
حقایق تغذیه‌ای گوشت غاز ۵۸
مزایای گوشت غاز ۶۱
گوشت غاز در طب سنتی ۶۱
کبوتر ۶۳
مقدمه ۶۳
حقایق تغذیه‌ای گوشت کبوتر ۶۳
مزایای گوشت کبوتر ۶۵
گوشت کبوتر درطب سنتی ۶۶

فصل دوم- تخم‌های پرندگان

مقدمه ۶۷
تخم مرغ ۶۸
مقدمه ۶۸
حقایق تغذیه‌ای تخم مرغ ۶۸
مزایای تخم مرغ ۷۱
محدودیت‌های مصرف تخم مرغ ۷۳
تخم بلدرچین ۷۷
مقدمه ۷۷
حقایق تغذیه‌ای تخم بلدرچین ۷۷
مزایای تخم بلدرچین ۸۰

www.ketab.ir

تخم بلدرچین در طب سنتی ۸۰
تخم اردک ۸۱
حقایق تغذیه‌ای تخم اردک ۸۱
مزایای تخم اردک ۸۳
محدودیت‌های مصرف تخم اردک ۸۳
تخم اردک در طب سنتی ۸۴
تخم بوقلمون ۸۵
مقدمه ۸۵
حقایق تغذیه‌ای تخم بوقلمون ۸۵
مزایای تخم بوقلمون ۸۷
محدودیت‌های تخم بوقلمون ۸۸
تخم بوقلمون در طب سنتی ۸۸
تخم غاز ۸۹
مقدمه ۸۹
حقایق تغذیه‌ای تخم غاز ۸۹
مزایای تخم غاز ۹۱
محدودیت‌های مصرف تخم غاز ۹۲
تخم غاز در طب سنتی ۹۲
تخم شترمرغ ۹۳
مقدمه ۹۳
حقایق تغذیه‌ای تخم شترمرغ ۹۳
مزایای تخم شترمرغ ۹۵

فصل سوم- آبزیان

مقدمه ۹۷
تقسیم بندی انواع ماهی ۹۸
آبزیان سرد آبی: ۹۹

www.ketab.ir

آبزیان گرم آبی:..... ۹۹
مزایای گوشت ماهی ها..... ۱۰۰
آشنایی با امگا ۳: ۱۰۲
اهمیت امگا ۳ در سلامت افراد: ۱۰۳
وجود جیوه در گوشت آبزیان..... ۱۰۴
گوشت ماهی در طب سنتی..... ۱۰۶
نکات مهم در خصوص خرید و نگه داری ماهی..... ۱۰۷
ماهی قزل آلا ۱۱۰
مقدمه ۱۱۰
حقایق تغذیه‌ای ماهی قزل آلا..... ۱۱۰
ماهی سفید..... ۱۱۳
مقدمه ۱۱۳
حقایق تغذیه‌ای ماهی سفید ۱۱۳
ماهی کپور ۱۱۶
مقدمه ۱۱۶
حقایق تغذیه‌ای ماهی کپور..... ۱۱۶
ماهی تیلاپیا..... ۱۱۹
مقدمه ۱۱۹
حقایق تغذیه‌ای ماهی تیلاپیا..... ۱۱۹
نکات مهم در مورد تیلاپیا ۱۲۱
خاویار ۱۲۳
مقدمه ۱۲۳
ارزش تغذیه‌ای خاویار..... ۱۲۳
مزایای خاویار..... ۱۲۶
نکاتی در خصوص تخم ماهی (اشپل):..... ۱۲۸
میگو..... ۱۳۰

www.ketab.ir

مقدمه ۱۳۰
حقایق تغذیه‌ای میگو ۱۳۱
مزایای گوشت میگو ۱۳۲
محدودیت‌های مصرف میگو ۱۳۳
نکات مهم در خرید و نگه داری میگو ۱۳۴
واژه نامه ۱۳۷
منابع: ۱۴۷

www.ketab.ir

پیشگفتار

گوشت و شیر انواع چهار پایان اهلی، گوشت وتخم پرندگان به ویژه مرغ و همچنین انواع موجودات آبزی به خصوص ماهی‌ها از مهم ترین منابع پر ارزش پروتئین در برنامه‌ی غذایی انسان‌ها به شمار می‌روند. غنی بودن این مواد غذایی از پروتئین‌های ارزشمند حاوی اسید آمینه‌های ضروری بدن، مواد معدنی مهم از قبیل آهن و روی و هم چنین ویتامین‌های گوناگون و ضریب تبدیل و جذب بالای فوق العاده آن‌ها و از سوی دیگر کم بودن چنین ویژگی‌هایی در پروتئین‌های گیاهی و دیگر مواد غذایی باعث شده که دانشمندان علوم تغذیه، این طیف گسترده از مواد غذایی را جزء غیر قابل اجتناب جیره غذایی انسان‌ها ازجمله کودکان، نوجوانان، افراد ورزشکار، کهنسالان و مادران باردار و شیرده قرار دهند.

امروزه با مراجعه به کتاب‌ها و سایت‌های گوناگون می‌توان مطالب گوناگونی در خصوص هریک از مواد غذایی فوق مطالعه کرد که این مطالب از منابع علمی گوناگونی اقتباس شده اند و ممکن است کاملا درست و برگرفته از معتبرترین منابع و یا غیر علمی و براساس برداشت سلیقه‌ای گردآورندگان باشند. اما تاکنون در کشور هیچ کتابی که خواص و ارزش تغذیه‌ای تمامی فرآورده‌های حیوانی را در برداشته و با نگاهی

www.ketab.ir

دقیق و موشکافانه به آن‌ها پرداخته باشد، به چاپ نرسیده است. از این رو مولفان این کتاب کوشیدند در راستای کمک به ارتقای علمی هم وطنان عزیز و برطرف ساختن برخی باورهای نادرست در خصوص انواع گوشت‌ها و ... این مجموعه را به رشته‌ی تحریر درآورند. شایان ذکر است اطلاعات مربوط به آنالیزحقایق تغذیه‌ای انواع مواد غذایی در این کتاب عمدتا از سایت nutritiondata.self به دست آمده است. این سایت که در سال ۲۰۰۳ راه اندازی شده و از آن زمان تاکنون به طور مداوم در حال به روز رسانی و بازنگری است، در حال حاضر یکی از معتبر ترین و مفیدترین منابع علمی در خصوص تجزیه و تحلیل مواد غذایی بوده و مورد تایید دانشمندان علم تغذیه در سرتاسر جهان می‌باشد. اگرچه ممکن است اطلاعات حاصل از مزه، نیز مغذی‌ها ودرشت مغذی‌های موجود در فرآورده‌های گوشتی عرضه شده از سوی تولید کنندگان داخلی به خاطر تنوع شرایط ژنتیکی و رژیم غذایی دام‌ها و طیوربا اطلاعات مندرج در این وب سایت دارای تفاوت هایی باشد، اما این تفاوت‌ها در حد قابل ملاحظه‌ای نبوده و می‌توان با اطمینان از اطلاعات این وب سایت بهره برد. سایر اطلاعات نیز با مراجعه به ده‌ها کتاب و مقاله ایرانی و غیرایرانی به چاپ رسیده در مجلات و ژورنال‌های معتبر به دست آمده است که امید است مورد قبول واقع گردد.

با آرزوی سلامت و موفقیت
دکترحسین ستاورز
مهندس میترا قاسمی
Setavarzhossein@yahoo.com

www.ketab.ir