# اللحم البقري أم الديك الرومي المفروم؟.. خبراء يوضحون الفروقات الصحية



كشف تقرير صحي نشره موقع "فيري ويل هيلث" عن اختلافات غذائية أساسية بين اللحم البقري المفروم ولحم الديك الرومي المفروم، موضحاً أن اختيار النوع الأفضل لا يقوم على معيار واحد ثابت، بل يرتبط بالأهداف الغذائية والحالة الصحية لكل شخص، خصوصاً ما يتعلق بمحتوى الدهون والسعرات الحرارية.

وبيّن التقرير أن:"كلا النوعين يوفران قيمة متقاربة من البروتين، إذ تحتوي الحصة المطبوخة بوزن 113 غراماً على نحو 21 إلى 23 غراماً من البروتين، غير أن الفارق الحقيقي يظهر في نسب الدهون المشبعة. فاللحم البقري يتوفر بدرجات متفاوتة من الدسم قد تصل إلى نسب عالية، في حين قد يكون لحم الديك الرومي مضللاً للمستهلك إذا احتوى على اللحم الداكن أو الجلد، ما يرفع نسبة الدهون فيه ما لم يتم اختيار الأصناف المصنفة قليلة الدسم بنسبة 93% أو أكثر".

ووفقاً لبيانات مستندة إلى معايير وزارة الزراعة الأميركية، يحتوي الديك الرومي المفروم قليل الدسم على نحو 150 سعرة حرارية وغرامين من الدهون المشبعة للحصة الواحدة، مقارنة بـ185 سعرة حرارية وخمسة غرامات من الدهون المشبعة في الحصة المماثلة من اللحم البقري بنسبة 90% من اللحم

الخالي من الدهون، ما يجعل الديك الرومي خياراً مناسباً لمن يسعون إلى دعم صحة القلب وتقليل مستويات الكوليسترول الضار.

وفي المقابل، يتميز اللحم البقري المفروم بقيمته العالية من بعض العناصر الغذائية المهمة، مثل فيتامين ب12 والزنك والحديد، وهي عناصر أساسية لإنتاج خلايا الدم الحمراء والحفاظ على الطاقة العامة للجسم، ما يجعله خياراً أفضل للأشخاص الذين يعانون من فقر الدم أو نقص بعض الفيتامينات.

وأشار التقرير في ختامه إلى أن:"طريقة الطهي تلعب دوراً محورياً في تحديد الفائدة الصحية لكلا النوعين، مؤكداً أن الاعتماد على الشواء أو الخَبز بدلاً من القلي يساعد في الحفاظ على القيمة الغذائية وتجنب الدهون المضافة".