أخصائية تغذية تحدد الجزء من الدجاج الذي يفضل عدم تناوله



كشفت الدكتورة "ناتاليا سيتشوفا" أخصائية أمراض الجهاز الهضمي، خبيرة التغذية الروسية الأجزاء من الدجاج الأكثر فائدة وكذلك الجزء الذي من الأفضل عدم تناوله.

وتشير الخبيرة في حديث لراديو "سبوتنيك" إلى أن" اللحم الأبيض من الدجاج يحتوي على أدنى نسبة من الدهون، لذلك يعتبر معظم الخبراء صدر الدجاج أكثر أجزاء الدجاج فائدة للصحة. ولكن يجب أن تكون التغذية متنوعة، لذلك يجب عدم الامتناع عن تناول لحم الفخذ والساق".

وتقول: "يمكن تناول لحم الفخذ والساق، ولكن انصح بتناولها في فترة الغداء ولحم الصدر في العشاء. لأن لحم الفخذ والساق قريب من اللحوم الحمراء وهذه تحتوي على نسبة جيدة من الدهون المشبعة التي نستخدمها في النظام الغذائي بصورة محدودة".

ووفقا لها، "توجد أكبر كمية من الدهون المشبعة في جلد الدجاج، لذلك من الأفضل استبعاده من النظام الغذائي".

وتقول: "يتخلى الكثيرون عن اللحوم الحمراء ويتناولون بدلا منها لحم الدواجن. ولكنهم في نفس الوقت يتناولون لحم الفخذ والساق والأجنحة مع الجلد في الدواجن، وهو في الواقع يحتوي على نسبة عالية من الدهون تعادل تلك الموجودة في اللحوم الحمراء الدهنية، وهذا يشمل لحم الصدر مع الجلد أيضا".

ووفقا لها، "الأكثر فائدة للصحة تناول لحم الدواجن المسلوق أو المطهي على البخار. كما يمكن شوي لحم الدجاج".

وتوصي الطبيبة بعدم تناول الدجاج يوميا، بل من الأفضل تناول أنواع اللحوم الأخرى والأسماك.