

5 فوائد لتناول "لحم الضأن".. تعرف عليها



الجمعة 1 سبتمبر 2017 08:09 م

معظم اللحوم الحمراء تحتوي على عناصر متشابهة، لكن كل نوع له نسب مختلفة وعنصر أو أكثر يتميز به، ولحوم الضأن تتميز بفيتامين B 12 والزنك والأوميجا

1. مصدر للحديد

يحتوي لحم الضأن على نسبة حديد تفوق غيرها من المصادر مثل الدجاج أو الأسماك، ونوعية الحديد هو العالي الجودة سريع الامتصاص (heme-iron)، وبالتالي فإن تناول لحم الضأن باعتدال يساعد على الوقاية والعلاج من نقص الحديد وأعراض فقر الدم، خاصة إذا احتوى الغذاء على كميات كافية من فيتامين C الذي يساعد على امتصاص الحديد

2- الجهاز العصبي المركزي

لحم الضأن مصدر رائع لفيتامين B12، وقد قدرت الأبحاث أن حوالي 15% من الناس يعانون من نقص فيتامين B12، بينما أوضحت دراسات أخرى أن النسبة تتجاوز ذلك بكثير، وقد تصل إلى 40% من الناس

3-قوة المناعة

تحتوي لحوم الضأن على نسبة مرتفعة من عنصر الزنك، وهذا العنصر ينتشر في جميع خلايا الجسم، وهو هام جدا لبناء مناعة قوية إلى جانب كونه هاما لكفاءة التئام الجروح وتكوين الحمض النووي وتكوين البروتين، كما يحافظ على مستويات صحية من هرمون التستوستيرون (testosterone) الذكوري، وكذلك النمو وتطور الأطفال بدنيا وذهنيا، كما أنه هام وضروري لحاستي الشم والتذوق

4. مصدر الدهون الصحية

بالرغم من احتواء لحم الضأن على الدهون، ولكن أيضا يحتوي على الأحماض الدهنية المضادة للالتهابات (أوميغا 3)، ومعظم قطع الضأن تحتوي على (أوميغا 3) بنسب أعلى من لحوم البقر

5- مصدر للبروتين

يتميز بروتين لحم الضأن (مثل بقية المصادر الحيوانية) بأنه بروتين كامل لاحتوائه على جميع الأحماض الأمينية الأساسية التي يحتاجها الجسم ولا يستطيع تصنيعها بداخله ولابد من تناولها من مصدر خارجي، أما مصادر البروتين النباتي مثل الخضروات والحبوب والمكسرات فهو عادة ينقصه واحد أو أكثر من الأحماض الأمينية الأساسية