

خواص درمانی و بسیار مفید گوشت بلدرچین

گوشت بلدرچین به لحاظ ارزش غذایی و درمانی، بسیار مورد توجه است. از جمله خواص گوشت بلدرچین درمان ضعف اعصاب و ناراحتی‌های روانی و بی‌خوابی است.

از آنجایی که بسیاری از متخصصان طب سنتی خوردن مرغ با طبیعت سرد را مفید نمی‌دانند پس باید به دنبال جایگزین مناسبی برای آن گشت. یکی از پرندگان که اتفاقاً طبع گرم و خشک و گوشت لذیذی هم دارد بلدرچین است. این پرنده اگرچه جثه ریزی دارد اما خواص درمانی فوق‌العاده‌ای در گوشت آن نهفته است. برای آشنایی با خواص گوشت بلدرچین ادامه این مقاله را بخوانید.

بلدرچین کوچک‌ترین پرنده از تیره قرقاولیان، به شمار می‌آید. بلدرچین پرنده‌ای پر جنب و جوش و گوشت آن بسیار لذیذ می‌باشد، از لحاظ علمی ماده‌ای به نام گلیکوژن در سلول‌های ماهیچه این پرنده وجود دارد و هرچقدر ماهیچه در طول زندگی این پرنده فعال باشد گوشت آن لذیذتر است. در واقع، فعالیت و جنب و جوش زیاد در بلدرچین‌ها، باعث ازدیاد ذخیره گلیکوژن در بافت‌های ماهیچه‌ای آن‌ها می‌شود که این امر باعث می‌گردد گوشت این پرنده مانند پرندگان شکاری، بسیار لذیذ شود، به همین دلیل گوشت بلدرچین از گوشت مرغ و دیگر ماکیان برتری دارد.

ارزش غذایی گوشت بلدرچین

گوشت بلدرچین منبع خوب نیاسین، فسفر، مس، روی، آهن، سلنیوم و غنی از ویتامین‌های B₁ ، B₆ ، و B₁₂ است. لذا وجود این عناصر معدنی و ویتامین‌ها در گوشت بلدرچین موجب شده که برای امراضی چون آسم، تشنج، فشار خون، ضعف اعصاب و یا در مواردی ناراحتی‌های روانی، عقب‌افتادگی جسمی و همچنین بی‌خوابی داروی معجزه‌آسایی محسوب شود. به همین دلیل در اغلب نقاط دنیا پزشکان برای افراد مسن و از کارافتاده که احتیاج مبرمی به بازیابی سلامت و شادابی روحی و جسمی دارند مصرف گوشت این پرنده را تجویز می‌کنند.

فواید مصرف گوشت بلدرچین

طبیعت بلدرچین گرم و خشک و چاق‌کننده بدن است. نرم کننده پوست بدن بوده و مصرف گوشت آن سبب تقویت و تحریک نیروی جنسی در زنان می‌شود. یک کارشناس طب سنتی بیان داشت: پخته بلدرچین بهتر از کباب آن است همچنین زیاده روی در مصرف آن موجب ایجاد سردرد می‌شود. برای اصلاح آن بهتر است همراه ترشی و روغن و کمی شیرینی پخته شود.

دیگر خواص گوشت بلدرچین عبارتند از:

- تنظیم‌کننده عملکرد قلب، عروق و دستگاه عصبی و دستگاه گوارش و جلوگیری از تنگی نفس یا آسم.
- مناسب برای مصرف در دوران بارداری و سنین رشد و همچنین شیرخواران و کودکان به دلیل داشتن بافت نرم و هضم آسانش
- فاقد کلسترول مضر و تقویت کننده قوای جسمی و جنسی و افزایش تمایلات جنسی به ویژه با مصرف تخم این پرنده
- استحکام عضلات و استخوان‌ها
- دفع مواد رادیواکتیو و سرطان‌زا و فلزات سنگین حاصل از آلودگی هوا
- تنظیم خواب و افزایش مقاومت بدن
- شکستن سنگ کلیه و مثانه

• مؤثر در افزایش رشد و ضریب هوشی کودکان

توجه: در صورت افراط در مصرف گوشت آن امکان ایجاد جوش‌های پوستی و خارش آنها می‌باشد که البته می‌توان آن را به حساسیت‌های شخصی مربوط به گوشت این پرنده مربوط کرد که تنها منحصر به بلدرچین نمی‌باشد و اگر با روغن و ترشی صرف شود این عیب نیز برطرف می‌گردد.

نکاتی در رابطه با مصرف بلدرچین

- به هنگام خرید گوشت بلدرچین قبل از هر چیز از تاریخ انقضای آن اطمینان حاصل کنید.

- گوشت خام بلدرچین در یخچال به مدت دو روز، و گوشت پخته آن حداکثر سه روز قابل نگهداری است. همچنین گوشت منجمد بلدرچین را تا سه ماه در فریزر می‌توان نگه داشت.

- گوشت تازه بلدرچین باید بدون بو، کاملاً تمیز و عاری از هر گونه بقایای پر باشد و بهتر است در اولین فرصت ممکن پس از خرید، آماده مصرف شود.

- جهت رفع انجماد گوشت بلدرچین هیچگاه بلدرچین منجمد را در درجه حرارت اتاق جهت رفع انجماد نگذارید. بهتر است آن را در یخچال گذاشته تا در طول شب رفع انجماد شود. همچنین می‌توانید با غوطه‌ور کردن آن در آب سرد، رفع انجماد کنید.



مرکز اطلاع رسانی طیور ایران

www.bankpoultry.ir

<https://t.me/bankpoultry>