

# بهداشت گوشت



## طاهره سوداگر طرقي

کارشناس مسؤول امور بیهواری  
دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



## مهندس رفیق دهوری محمدی

مدیر مرکز آموزش بیهواری  
دانشگاه علوم پزشکی زاهدان



## اهداف آموزشی

### امید است خوانندگان محترم پس از مطالعه:

- با ارزش غذایی گوشت آشنا شوند.
- انواع گوشت را بشناسند.
- ترکیبات گوشت را توضیح دهند.
- فساد گوشت را شرح دهند.
- عوامل مؤثر در جلوگیری از فساد گوشت را بیان کنند.

بیماری‌های عفونی کاهش می‌دهد.

در بسیاری از کشورها، کمبود پروتئین بعد از کمبود انرژی، دومین عامل سوء تغذیه شدید و مرگ و میر است. مواد غذایی حیوانی مانند تخم مرغ، شیر، پنیر، ماست، انواع گوشت قرمز، مرغ و ماهی نمونه‌هایی از مواد غذایی حاوی پروتئین حیوانی هستند که معمولاً پروتئین‌های کاملی محسوب می‌شوند.

## ارزش غذایی گوشت

ارزش تغذیه‌ای پروتئین انواع گوشت نسبت به پروتئین‌های گیاهی (حبوبات، غلات، مغزها و دانه‌ها) بیشتر است، زیرا پروتئین گوشت دارای مقدار زیادی از اسید آمینه‌های ضروری مورد نیاز بدن است. از طرفی مقدار زیادی از چربی حیوانی در بافت گوشت حیوانات قرار گرفته است که منبع مهم انرژی برای بدن به شمار می‌رود اما چون بیشتر از اسیدهای چرب اشباع تشکیل شده است در مصرف آن باید احتیاط

## مقدمه

پروتئین نقش بسیار مهمی در اعمال حیاتی تمام موجودات زنده، از کوچکترین ویروس گرفته تا بزرگترین پستاندار و از جمله انسان بازی می‌کند و اگر بخواهیم ترکیبی را به نام «اساس زندگی» بخوانیم، باید آن را به پروتئین اطلاق کنیم.

کمبود پروتئین سبب عدم تعادل دستگاه عصبی شده و عقب ماندگی فکری و رنجوری و ضعف جسمانی را در انسان پدید می‌آورد و مقاومت بدن را در برابر



از بروز چاقی و بالا رفتن مقدار کلسترول خون باشد. چربی و کلسترول با بیماری‌های قلبی در ارتباط بوده و بنابر پیشنهاد سازمان‌های بین‌المللی مختلف مانند سازمان بهداشت جهانی مصرف کلسترول باید به ۳۰۰ میلی‌گرم در روز محدود شود. بدیهی است که این محدودیت به مصرف گوشت و فرآورده‌های گوشتی که حاوی کلسترول هستند، برمی‌گردد زیرا این محصولات یک سوم تا یک دوم مقدار کلسترول روزانه پیشنهادی را به خود اختصاص می‌دهند. این نکته هم مهم است که بخش عمده کلسترول تولید شده در خون ناشی از نوع روغن‌های مصرفی و نسبت اسیدهای چرب اشباع و غیر اشباع رژیم غذایی نیز هست.

**ویتامین‌ها:** گوشت قرمز حاوی چندین نوع ویتامین از جمله ویتامین‌های A، E، D، B6، B12 است که در قسمت‌های مختلف بدن دام از جمله امعاء و احشاء به خصوص کبد ذخیره می‌شوند. ویتامین‌های محلول در چربی نمی‌توانند دفع شوند و تجمع مقادیر بسیار زیاد آن‌ها ممکن است اثر معکوس بر سلامتی داشته باشد.

**املاح گوشت:** گوشت گوساله و گوسفند غنی‌ترین منبع روی و آهن است و ۱۰۰ گرم از آن می‌تواند یک چهارم نیاز روزانه یک فرد بالغ را تأمین کند.

#### فساد گوشت

معمولاً در طول ذبح کردن، پوست کردن و برش زدن، به طور عمده میکروارگانیسم‌هایی از دستگاه گوارش

کرد. گوشت یکی از منابع سرشار از انواع ویتامین‌های گروه B از جمله B12 است. ویتامین A و ویتامین E نیز در انواع گوشت‌ها با نسبت‌های متفاوت یافت می‌شود. مواد معدنی موجود در گوشت نیز از جمله عوامل مؤثر در ارزش غذایی گوشت هستند که به شکل ترکیبات آلی و املاح معدنی از جمله آهن، روی، سدیم، کلسیم، منیزیم و... نیز دیده می‌شوند.

یکی از عوامل مؤثر در اهمیت غذایی گوشت، وجود املاح معدنی به ویژه آهن و روی در آن است. از آن جا که اغلب، آهن به اندازه کافی در بدن ذخیره نمی‌شود، با مصرف به اندازه گوشت و فرآورده‌های آن، می‌توان از بروز عوارض کمبود آهن جلوگیری کرد. همچنین کمبود روی نیز با عوارضی از قبیل اختلال در رشد قدی و قوای جنسی، اختلال در رشد جنین، سقط جنین و کم‌اشتهایی همراه است که در بسیاری از زنان و نوجوانان قابل مشاهده است.

#### ترکیبات گوشت

**پروتئین‌های گوشت:** پروتئین‌ها در رژیم غذایی برای رشد، حفظ و ترمیم بدن ضروری بوده و شامل زنجیره‌هایی از صدها تا هزاران اسید آمینه هستند. گوشت‌ها از منابع مهم پروتئین به شمار می‌آید.

**چربی گوشت:** چربی، غنی‌ترین منبع انرژی است که هرچند مواد مغذی ضروری مثل ویتامین‌های محلول در چربی و اسیدهای چرب ضروری را تأمین می‌کند اما باید به شکل متعادل مورد استفاده قرار گیرد. چربی هم‌چنین باعث خوش طعم شدن و افزایش عطر و طعم غذاها می‌شود. چربی گوشت‌ها از انواع مختلف اسیدهای چرب ساخته شده است که اثرات متفاوتی بر روی میزان کلسترول خون دارند و بنابراین لازم است که در برنامه غذایی به نوع و میزان اسیدهای چرب غذا توجه شود.

**کلسترول:** کلسترول نوعی از چربی حیوانی است که به مقدار زیاد در همه بافت گوشت پراکنده شده و بخش مهمی از چربی غشاء به شمار می‌آید، تصور می‌شود کاهش مصرف چربی و کلسترول نکته مهمی در جلوگیری

## نگهداری گوشت در خانه

از آنجایی که گوشت به سرعت فاسد می‌شود، پس از خرید باید سریع در زیر دمای چهار درجه سانتی‌گراد یخچال قرار گیرد و ظرف یک تا دو روز مصرف شود، البته زمان مناسب برای نگهداری گوشت در یخچال به نوع آن نیز بستگی دارد.

گوشت گوسفند به دلیل آن که چربی بیشتری دارد، کمی زودتر از گوشت گاو فاسد می‌شود. گوشت چرخ‌کرده هم آسیب‌پذیرتر از گوشت خرد شده است و بیشتر از یک شبانه‌روز نمی‌تواند در یخچال نگهداری شود. در عوض گوشت‌های با قطعات بزرگ‌تر مثل گوشت مخصوص استیک یا ژیکو را می‌توان حدود چهار روز هم بدون یخ زدن نگهداری کرد. برای نگهداری طولانی‌تر حتماً باید گوشت را منجمد و در فریزر نگهداری کرد. همچنین گوشت نباید در مرحله قبل از انجماد بیش از ۲ ساعت در دمای اتاق قرار گیرد.

## نتیجه‌گیری

گوشت یک ماده غذایی پر ارزش است که در رشد و تکامل بدن نقش حیاتی دارد. در جوامع کم‌برخوردار به علت عدم دسترسی به پروتئین با کیفیت، میزان ابتلا به بیماری‌ها، ناتوانی‌ها و از کارافتادگی‌ها افزایش می‌یابد. گوشت یک ماده فسادپذیر بوده و براحتی فاسد می‌شود و باید با حفظ شرایط بهداشتی نسبت به نگهداری آن اقدام کرد و برای حفظ ارزش‌های تغذیه‌ای آن از روش‌های پخت مناسب کمک گرفت.

و سطح خارجی حیوان به لاشه منتقل می‌شوند، اما تعداد بیشتری از طریق چاقوها، پارچه‌ها و لباس‌ها، هوا، کارگران، واگن‌ها، جعبه‌ها و به طور کلی تجهیزات به گوشت منتقل می‌شوند.

## انواع کلی فساد گوشت‌ها

- فسادهای متداول گوشت‌ها بر اساس هوایی یا بی‌هوایی بودن شرایط یا نوع میکروارگانیسم فاسدکننده (باکتری‌ها، مخمرها یا کپک‌ها) تقسیم بندی شده و به شکل‌های زیر دیده می‌شوند:
- مواد لزج سطحی: مواد لزج در اثر نگهداری نامناسب گوشت و رشد باکتری ایجاد می‌شود و درجه حرارت و میزان رطوبت موجود، در نوع میکروارگانیسم تولیدکننده مواد لزج مؤثر است.
- تغییر در رنگ گوشت: رنگ قرمز گوشت (سرخ)، ممکن است در اثر تولید ترکیبات اکسیدکننده‌ای مانند پراکسیدها یا سولفید هیدروژن توسط باکتری‌ها، به رنگ‌هایی مانند سبز، قهوه‌ای یا خاکستری تغییر کند.
- تغییر در چربی‌ها: اسیدهای چرب غیر اشباع گوشت، در حضور هوا به شکل شیمیایی اکسید می‌شوند و طعم گوشت را تند و نامطلوب کند.
- چسبناک شدن سطح گوشت (هنگام لمس کردن)، کرکی شدن، وجود خال سیاه، خال سفید یا لکه‌های سبز در سطح گوشت، در اثر رشد کپک‌ها در شرایط هوایی و ترشیدگی و گندیدگی در اثر رشد باکتری‌های بی‌هوایی اتفاق می‌افتد و به شدت به بافت، طعم و مزه و بوی گوشت آسیب می‌زند.

## منابع

- نکات بهداشتی در تهیه و نگهداری گوشت قرمز، معاونت دانشجویی دانشگاه الزهرا
- نکات ساده و مهم در خرید، نگهداری و پخت گوشت، سایت سلامت، پزشکان بدون مرز
- مهندس محمد مکابر سایت (Meaty.ir)، ۲۹ اردیبهشت ۱۳۹۸
- وبسایت فودا Fooda.ir