فوائد اكل الدجاج كل يوم ومخاطره

ترجمة وتحرير: نون بوست

من السهل أن تأكل الدجاج يوميا وتشعر بالرضا حيال ذلك. لكن لا تنسب الفضل إلى إعلانات سلسلة مطاعم "تشيك-فيل-لإي" الناقدة للحم البقر، ذلك أن الدجاج يعد مصدرًا رائعًا للبروتين لأسباب عديدة.

فوائد اكل الدجاج

حذر الأطباء في الثمانينيات من تناول الكثير من الدهون المشبعة التي تحتوي عليها اللحوم الحمراء. وعلى الرغم من أننا لم نعد نرهب استهلاك الدهون المشبعة، إلا أن المخاوف الصحية الجديدة بشأن اللحوم الحمراء وسرطان القولون سلطت الضوء على الدجاج بصفته صحيا وغير دهني.

التكلفة

يُعد رخيصا نسبيًا. ووفقًا لوزارة الزراعة في الولايات المتحدة، انخفض السعر القياسي (أسعار الدجاجة كاملة والصدر والأرجل) لرطل الدجاج بمقدار نصف دولار تقريبًا منذ سنة 1980. لماذا؟ جعلت الابتكارات في مجال التخصيب والإنتاج الضخم تربية الدجاج بشكل أكبر وأسرع سهلة، مما يجعل الدجاج أكثر وفرة وبأسعار معقولة.

سهولة الحصول على وجبات الدجاج

بدءًا بأصابع الدجاج الخاصة بماكدونالدز التي اشتهرت بها في أوائل الثمانينيات، جعلت سلاسل الوجبات السريعة تناول الدجاج يوميا أمرا سهلا من خلال الشطائر والسلطات واللفائف وعروض الطعام وحتى المقرمش لتلبية الطلب المتزايد عليه. ووفقًا لمجلس الدجاج الوطني، يُباع 42 بالمئة منه الآن من خلال منافذ خدمات الطعام، بينما تباع 60 بالمئة من هذه الكمية في مطاعم الوجبات السريعة.

مع إمكانية طبخه وقليه وتجميده وأكله في جميع الوجبات السريعة، يمكنك تناوله كل يوم دون أن تدرك ذلك. إليك ما يمكن أن يحدث لجسمك إذا فعلت ذلك.

فوائد اكل الدجاج كل يوم ومخاطره

قد تفقد الوزن

تستغرق عملية هضم البروتينات وقتًا أطول مقارنة بالكربوهيدرات، لذا يمكن أن يجعلك تناول وجبة تتضمن الدجاج يوميًا تشعر بالشبع لفترة كافية لتجنب اشتهاء الكربوهيدرات أو الإفراط في تناول السعرات الحرارية. في دراسة نشرت في مجلة "آبيتايت"، وجد الباحثون أن الدجاج كان بنفس فعالية لحم البقر في تحفيز إفراز الهرمونات المعوية والأنسولين التي تؤثر على الشعور بالشبع.

من خلال تناول كل يوم بدلاً من الأطعمة الغنية بالسعرات الحرارية على غرار اللحوم الدهنية والأطعمة المصنعة، وتجنب استهلاك الكثير من الكربوهيدرات منخفضة الألياف، من المحتمل أن تفقد أرطالا من وزنك.

يمكن أن تكسب الوزن

مع أن الناس غالبًا ما يتبعون نظامًا غذائيًا منخفض الكربوهيدرات وغنيًا إلى حد ما بالبروتينات لإنقاص الوزن، يمكن أن يؤدي تناول الكثير منه يوميًا إلى زيادة وزنك. ووفقًا لدراسة نُشرت في مجلة "كلينيكال نيوتريشن" سنة 2015، لا يُعد الدجاج طعاما استثنائيا، لذلك إذا كنت تستهلك الكثير من البروتينات من أي نوع، فإن جسمك يخزن ما لا يمكنه حرقه في شكل دهون، مما قد يزيد وزنك.

كما توصلت هذه الدراسة إلى أن الأشخاص الذين تتكون وجباتهم الغذائية من أكثر من 20 بالمئة من البروتينات – وخاصة البروتين الحيواني – يُعدون أكثر عرضة بشكل ملحوظ لكسب وزن يعادل 10 بالمئة من وزن الجسم مقارنة بالأشخاص الذين تحتوي وجباتهم الغذائية على أقل من 15 بالمئة من

البروتينات.

في هذا الإطار، تقول بوني تاوب ديكس، وهي أخصائية تغذية صاحبة موقعي "باتر ذان دايتنغ" و"ريد إت بيفور يو إيت إت": "أعتقد أن الناس لا يفهمون أن البروتين أيضا يحتوي على سعرات حرارية. وعند أكل الكثير منه، تتزايد السعرات الحرارية".

بناء العضلات

يمثل البروتين اللبنة الأساسية لبناء العضلات، لذا سيمنحك عشاءك اليومي المكون من الدجاج ما تحتاجه لبناء جسم أقوى وأضخم. ووفقًا لدراسة نُشرت في مجلة "ذا جورنال أوف نيوتريشن"، يمثل مصدر بروتين كامل غني بمادة الليوسين، وهو حمض أميني يلعب دورًا رئيسيًا في تخليق البروتين العضلي عن طريق تحفيز سبل بناء البروتين. إذن ما مقدار بروتين الدجاج الذي تحتاجه لبناء كتلة العضلات؟

حددت دراسة نُشرت سنة 2018 في المجلة البريطانية للطب الرياضي حللت 49 دراسة أخرى، أن الكمية المثالية من البروتين يوميًا لاكتساب العضلات هي 1.6 جرام لكل كيلوغرام من كتلة الجسم. لذلك، بالنسبة لشخص يزن 72 كيلوغراما، سيحتاج إلى 115 غرامًا من البروتين يوميًا أو حوالي 3 صدور دجاج دون جلد يبلغ وزنها 99 غراما.

أنت تأكل كمية أكبر مما تعتقد من الدهون

ربما تتناول كميات أقل من اللحوم الحمراء والمزيد من الدواجن لأنها تحتوي على نسبة أقل من الدهون المشبعة. لكن كن على علم بأن كمية الدهون التي يحتوي عليها الفروج الذي ينمو في المزارع الصناعية

المعدل وراثيا قد ارتفعت إلى ما بين خمسة إلى عشرة أضعاف ما كانت عليه قبل قرن من الزمان، وذلك وفقًا لدراسة أجريت في المملكة المتحدة ونُشرت في مجلة "بابليك هيلث". وتحتوي حصة الدجاج التي تزن 113 غراما على 17 غرامًا من إجمالي الدهون، بما في ذلك 5 غرامات من الدهون المشبعة.

قد تستهلك كمية من الصوديوم أعلى من الحد الموصى به

-إذا كنت تأكل الدجاج يوميا، سنفترض أنك تزور من حين لآخر أحد فروع سلسلة مطاعم "تشيك-فيل إي"، وربما تطلب شطيرة الدجاج المقلي الحارة. إن صح ذلك، فقد استهلكت كمية هائلة من الملح في وجبة غدائك تعادل 1759 مليغرام من الصوديوم، التي تتجاوز الحد الأقصى الذي توصي به جمعية القلب الأمريكية للحد من ضغط الدم، وهو 1500 ملغ يوميا.

قد تصاب بأمراض القلب والأوعية الدموية

لطالما ارتبط الهوت دوغ واللحوم الباردة والنقانق وغيرها من اللحوم الحمراء المصنعة بزيادة مخاطر الإصابة بأمراض القلب. لكن ماذا بشأن الدواجن واللحوم الأخرى غير المصنعة؟ حاول الباحثون في جامعة نورث وسترن وجامعة كورنيل معرفة ذلك من خلال فحص الأنماط الغذائية والبيانات الصحية لحوالي 30 ألف مشارك لا يعانون من أمراض القلب عبر ست دراسات.

توصّل الباحثون إلى أن تناول حصتين فقط من اللحوم الحمراء أو اللحوم المصنعة أو الدواجن، دون السمك، أسبوعيًا كان مرتبطًا بزيادة احتمال الإصابة بانسداد في الشرايين أو السكتة الدماغية أو قصور القلب بنسبة تتراوح ما بين 3 بالمئة و7 بالمئة، وفقًا للتقرير الصادر عن مجلة جاما للطب الباطني. قد تكون الزيادة طفيفة، إلا أن احتمال زيادة ذلك الخطر بتناول الدجاج تحديدًا كل يوم، يبقى قيد الدراسة. وتجدر الإشارة بأن الباحثين لم يحددوا كيف تم طهي الدجاج.

قد تعاني من تسممَ غذائي

إذا كنت تأكل الكثير منه ، من المحتمل أنك تستهتر بشأن طريقة طهيه بالشكل الصحيح. وفقًا لمراكز السيطرة على الأمراض والوقاية منها، إذا تناولت دجاجًا لم يتم طبخه جيدًا أو أطعمةً أو مشروبات تلوثت بملامسة الدجاج النيء أو سوائله، فقد تصاب بمرض منقول عن طريق الأغذية، مثل البكتيريا العطيفة والسالمونيلا والمطثية الحاطمة التي يصاب وحوالي مليون أميركي بإحداها سنويا.

لا ترتكب الخطأ الشائع المتمثل في غسل الدجاج النيء، الذي من شأنه نشر الماء الملوث على مختلف الأسطح والأواني والأطعمة الأخرى. استخدم لوح تقطيع وسكاكين منفصلة للدجاج النيء، واغسل يديك وأوانيك وألواح التقطيع والأطباق بالماء الساخن والصابون. وعليك أيضًا استخدام مقياس حرارة الطعام لضمان طهي الدجاج ليصل درجة حرارة داخلية آمنة للاستهلاك، والتي تبلغ 74 درجة سلسيوس.

قد تصاب بالإمساك

قد لا تتسبب شطيرة الدجاج في إصابتك بالإمساك، لكن إذا كنت تستهلك الكثير من الأطعمة المليئة بالبروتين مثل الدجاج على حساب الخضروات والحبوب الكاملة والفواكه والبقوليات، قد يتسبب ذلك في الإمساك. فالحميات الغذائية عالية البروتين التي تقلل من استهلاك الكربوهيدرات الصحية عادَة ما تتضمن كمية قليلة من الألياف. لذا، تأكد من تناوله مع حصة من السلطة الخضراء والجزر والأرز البني، وغيرها من الأطباق الجانبية الغنية بالألياف. وعليك شرب كمية أكبر من المياه إذا كنت تتناول الكثير من البروتين.

يزيد من خطر إصابتك بالسرطان

أظهرت دراسة نُشرت في مجلة علم الأوبئة وصحة المجتمع أن تناوله مرتبط بزيادة مخاطر الإصابة بالسرطان. قام الباحثون في جامعة أكسفورد بتتبع الأنظمة الغذائية لـ 450 ألف شخص على مدى ثماني سنوات، ووجدوا أن "تناول الدواجن كان مقترنًا بشدة بخطر الإصابة بسرطان الجلد الخبيث وسرطان البروستاتا وسرطان الغدد الليمفاوية اللاهودجكين".

قد تشعر بالذنب بعض الشيء

قد تذرف دمعةً على 52 مليار دجاجة التي يتم ذبحها عالميا للحصول على لحمها، خاصةً إذا شاهدت أحد مقاطع الفيديو أو الأفلام الوثائقية العديدة على اليوتيوب حول أهوال تربية الدواجن في المصانع، مثل أفلام "فود إنك" أو "فوركس أوفر نايفس" أو "إيتنغ أنيمالز".

قد تقلل من عمرك الافتراضي إذا كان الدجاج الذي تتناوله يوميًا مقليًا

وجدت دراسة كبيرة طويلة الأمد شملت 107 ألف امرأة أن 44 بالمئة من النساء اللواتي يتناولن الطعام المقلي يوميا يعانين من السمنة المفرطة. ولكن بعد أن حصر الباحثون عوامل خطر مثل السمنة وقلة ممارسة الرياضة، ساءت الأمور أكثر، حيث ظهر أن تناول الأطعمة المقلية مثل الدجاج المقلي كان متصلا بالموت المرتبط بأمراض القلب.

وجدت الدراسة المنشورة في المجلة الطبية البريطانية في سنة 2019 أن خطر الوفاة لأي سبب لدى النساء اللاتي تناولن حصة واحدة أو أكثر من الدجاج المقلي يوميًا كان أعلى بنسبة 13 بالمئة، مقابل 12 بالمئة للوفاة لأسباب مرتبطة بالقلب، وذلك مقارنةً بالنساء اللواتي لم يتناولن طعامًا مقليًا.

المصدر: إيت ذيس، نوت ذات

رابط المقال: https://www.noonpost.com/38501/