

الخواص الكيماوية والغذائية للحوم الدواجن

الفصل التاسع (المصدر : تكنولوجيا منتجات الدواجن . حمدي عبد العزيز الفياض وسعد عبد الحسين ناجي)

تعتبر لحوم الدواجن ذات قيمة غذائية الى من بقية أنواع اللحوم ، فهي لحوم اقتصادية وسهلة التحضير وتحتوي على عناصر غذائية مهمة في تغذية الانسان . وتمتاز بانخفاض محتواها من الطاقة وان دهونها تحتوي على جميع الاحماض الدهنية الأساسية وبروتينها يعتبر مصدر مهم للحوامض الامينية الأساسية والضرورية في تغذية الانسان ، بالإضافة الى ذلك فان الياف لحوم الدواجن طرية وسهلة المضغ وسهلة الهضم .

تركيب لحوم الدواجن :

1- الرطوبة

الجزء المأكول من فروج اللحم يحتوي على 71% رطوبة وفي الدجاج البياض 56% وفي الرومي 58% . عادة اللحوم الناتجة من الطيور الصغيرة العمر تحتوي على نسبة رطوبة اعلى من الطيور المتقدمة بالعمر .

2- السرعات الحرارية :

تمتاز لحوم الدواجن بانخفاض محتواها من الطاقة مقارنة مع بقية أنواع اللحوم ، تحتوي لحوم فروج اللحم على 151 سعرة حرارية لكل 100 غم من اللحم .

3- البروتينات :

تعتبر لحوم الدواجن من المصادر الغنية بالبروتينات ، نسبتها اعلى من نسبة البروتين الموجودة في لحوم الابقار والاعنام وانه سهل الهضم ويحتوي على جميع الاحماض الامينية الأساسية التي يحتاجها الانسان في غذائه .

4- الشحوم :

تعتبر لحوم الدواجن من الأغذية الفقيرة بالدهن وتمتاز ان دهونها متمركزة في منطقة الجلد وغي منتشرة بين الالياف اللحمية ، وان لحم الفخذ يحتوي على 2.5 غم دهن لكل 100 غم من الجزء المأكول وان لحم الصدر ييحتوي على 1 غم دهن لكل 100 غم لحم ولهذا يتضح ان نسبة الدهن في لحم الصدر اقل منه في الفخذ .

5- الفيتامينات :

تعتبر لحوم الدواجن كبقية أنواع اللحوم من المصادر الغنية بفيتامينات مجموعة B المعقدة (B – Complex Vitamins) فهي تحتوي على كميات جيدة من الثيامين (B1) والرايبوفلافين (B2) والنياسين وحامض الاسكوربيك وتنبأين كمية الفيتامينات في لحوم الدواجن حسب المنطقة المأخوذ منها العينة .

6- الكربوهيدرات :

ان لحوم الدواجن وكذلك معظم لحوم الحيوانات منخفضة المحتوى من الكربوهيدرات مقارنة مع بقية العناصر الغذائية الأخرى وقد اشارت البحوث ان الكربوهيدرات الموجودة في لحوم الدواجن تتكون من السكريات الكلوكوز و الفركتوز والايनाستول بدرجة رئيسية .

7- المعادن :

تحتوي لحوم الدواجن على الصوديوم والبوتاسيوم والمغنسيوم والكالسيوم والحديد والفسفور والكبريت والكلور واليود .

لحوم الدواجن في وجبات غذائية خاصة

تعتبر لحوم الدواجن من المأكولات الممتازة لمختلف الفئات العمرية للإنسان وهي من الوجبات المفضلة ومن اهم العوامل التي أدت الى انتشار استخدام لحوم الدواجن مايلي :

- 1- سهولة تحضير اللحم للطبخ فهي لا تحتاج الى تقطيعات إضافية وثرم وغيرها .
- 2- ان كمية الانسجة الرابطة في لحوم الدواجن اقل من لحوم الابقار والاعنام ولهذا فان نسبة الكولاجين والايلاستين اقل . هذا من جهة زمن جهة أخرى فان الالياف الموجودة في لحوم الدواجن قصيرة مقارنة مع بقية اللحوم الأخرى علاوة على انها اسهل في الهضم والتمثيل بالجسم بمرتين مقارنة بلحوم الابقار .
- 3- تعتبر لحوم الدواجن مفضلة على لحوم الحيوانات الأخرى من الناحية الطبية وذلك لاحتوائها على كميات اكبر من الاحماض الدهنية غير المشبعة وان نسبة الكولسترول الموجودة في هذه اللحوم اقل مما هي عليه في لحوم الحيوانات الأخرى .
- 4- ان نسبة التشافي التي تمثل نسبة وزن اللحم من وزن جثة الحيوانات المذبوحة تكون عالية في الدواجن مقارنة مع بقية حوانات المزرعة حيث تبلغ هذه النسبة 64% .