

مزایای مصرف گوشت بلدرچین

مقدمه :

بلدرچین پرنده‌ای پرچرب و جوش از خانواده ماکیان و زیرخانواده کبک‌سانان بوده که دارای گوشت بسیار لذیذ، خوش‌طعم و مقوی است. دلیل طعم مطبوع گوشت این پرنده وحشی، جست‌وخیز فراوان و پروازهای متناوبی است که در طول حیات خود انجام می‌دهد.

بیشتر انواع اسیدهای آمینه کمیاب در گوشت این پرنده یافت می‌شود، همچنین گوشت بلدرچین منبع خوب نیاسین، فسفر، مس، روی، آهن، سلنیوم و غنی از ویتامین‌های ۱ B، B 2، و ۶ B 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...



از سوی دیگر بافت‌های مفصلی بلدرچین به دلیل وجود سلول‌های پیچیده پیوندی در اثر پخته یا بریان شدن به هیچ‌وجه متلاشی نمی‌شود و گوشت آن پس از طبخ ترکیب خود را حفظ می‌کند. همچنین میزان چربی گوشت این پرنده بسیار کم و میزان پروتئین موجود در آن نسبت به پروتئین گوشت پرندگان و نشخوارکنندگان معمولی ۵ تا ۱۰ درصد بیشتر است. لذا بیشتر انواع اسیدهای آمینه کمیاب در گوشت این پرنده یافت می‌شود، همچنین گوشت بلدرچین منبع خوب نیاسین، فسفر، مس، روی، آهن، سلنیوم و غنی از ویتامین‌های ۱ B، B 2، و ۶ B 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 بلدرچین را تجویز می‌کنند.

بمب ویتامین

تخم این پرنده بیضی شکل بوده و وزن آن ۸۱۵ گرم و رنگ آن معمولاً سفید با خال‌های سیاه یا قهوه‌ای تا آبی و زرد نخودی است. اگرچه تخم بلدرچین یک پنجم تخم مرغ معمولی وزن دارد ولی در مقایسه با آن از فسفر، آهن، ویتامین B_۱ و B_۲ زیاده‌تری برخوردار بوده و منبع خوبی از ویتامین‌ها به جز ویتامین C است. از این رو آن را بمب ویتامین نامیده‌اند. کیفیت تخم بلدرچین بالا و میزان کلسترول آن از تخم مرغ معمولی کمتر است. ترکیبات مغذی این تخم می‌تواند باعث دفع مواد رادیو اکتیو، فلزات سنگین نظیر سرب و جیوه و مواد زائد از بدن شود. مصرف مرتب تخم بلدرچین در بزرگسالان باعث تنظیم دستگاه عصبی، قلب و گوارش شده و سیکل خواب را تنظیم می‌کند، لذا مصرف متعادل گوشت و تخم بلدرچین را به کودکان، نوجوانان، بزرگسالان و کهنسالان توصیه می‌کنیم.



تخم بلدرچین یک بمب ویتامینی و تغذیه‌ای است! اگر در بین مواد غذایی به دنبال ماده‌ای با ارزش و سالم هستید، توصیه می‌کنیم تخم بلدرچین مصرف کنید. خواص و فواید استفاده و مصرف آن در ادامه مطلب توضیح داده شده است.

تخم بلدرچین نسبت به تخم مرغ، ۵ برابر فسفر، ۷ برابر آهن، ۶ برابر ویتامین B_{۱۲} و ۱۵ برابر ویتامین B_۲ دارد (هرچند اندازه یک تخم مرغ حدود ۵ برابر تخم بلدرچین است).

تخم بلدرچین منبع غنی اسید چرب امگا ۳ است که برای تقویت هوش و حافظه بسیار مفید است.

کلسترول در تخم بلدرچین نسبت به تخم مرغ بسیار کمتر است.

گفته شده که چون بلدرچین در برابر بیماری‌های مختلف بسیار مقاوم‌تر از مرغ است، پرورش آن بدون استفاده از دارو و آنتی بیوتیک انجام می‌شود، بنابراین گوشت و تخم بلدرچین محصولی کاملاً ارگانیک و سالم است که ذخیره دارویی مضر برای مصرف کننده در بافت خود ندارند.

۹ خاصیت تخم بلدرچین

- ۱- تخم بلدرچین باعث ایجاد متابولیسم بهینه در سلولهای بدن می‌شود و بهترین نوع پروتئین و چربی را دارد.
- ۲- تخم بلدرچین برای با هوش شدن جنین در دوران بارداری بسیار مؤثر است.
- ۳- تخم بلدرچین موجب بهبود اشتها در اطفال کم اشتها شده و مناسب برای سنین رشد کودکان و نوجوانان است.
- ۴- تخم بلدرچین به تنظیم سیکل خواب کمک میکند.
- ۵- تخم بلدرچین سبب افزایش مقاومت کلی بدن میشود.



۶- تخم بلدرچین در تنظیم سیستم عصبی، قلبی و گوارشی و درمان بیماری تشنج مؤثر است.

۷- تخم بلدرچین برای افراد مسن بسیار مفید است و سبب استحکام عضلات و استخوانها میشود.

۸- تخم بلدرچین سبب بهبود میل و توان جنسی میشود.

۹- تخم بلدرچین حساسیت ایجاد نمیکند.

جنبه‌های دارویی و درمانی تخم بلدرچین

- ۱- تخم بلدرچین برای درمان بیماری‌های کبدی، کلیوی، کم خونی، آسم، سل، ناتوانی جنسی، استرس و بازسازی بدن پس از جراحی یا زایمان توصیه میشود.
- ۲- مصرف تخم بلدرچین در مادران شیرده باعث منظم شدن سیستم عصبی، قلبی و گوارشی بدن و افزایش شیر میشود.
- ۳- مصرف تخم بلدرچین به دلیل حجم کم و میزان بالای پروتئین آن برای ورزشکاران بخصوص بدنسازان عزیز توصیه میشود.
- ۴- تخم بلدرچین به دلیل کامل بودن و نداشتن هیچ تأثیر سوئی بر شیر خواران به عنوان بهترین مکمل دوران شیردهی توصیه میشود.

۵ - ماسک سفیده تخم بلدرچین همراه عسل (برای پوستهای چرب و زرده با عسل برای پوستهای خشک) باعث طراوت و شادابی و رفع چین و چروک و لکهای پوست میشود.

مزایای مصرف گوشت و تخم بلدرچین

بلدرچین، کوچکترین پرنده از خانواده قرقاولها می باشد. در فارسی آن را کرک، ورتج، بدبده و بلدرچین که اصلاً ترکی است نامیده اند. در عربی نیز به آن سلوی و سمائی می گویند .

در طب سنتی اسلام، خواص گوناگونی به بلدرچین نسبت داده اند، مثلاً به عقیده عبدالملک بن زهر اندلسی (قرن ۵) " گوشت بلدرچین خوشمزه و خوش طعم است که هم برای افراد سالم و هم برای بیماران سودمند می باشد؛ سنگ کلیه و مثانه) را خرد می کند و مفید است. " و نیز به گفته انطاکی " گوشت بلدرچین مغذی است و بدن را فربه می سازد" .

بلدرچین حیوانی است با خصوصیات پرندهگان وحشی شکاری و بسیار پُرجنب و جوش، لاجرم باید در وضعیتی پرورش یابد که امکان جست و خیز و پرواز داشته باشد. هر قدر ماهیچه در طول حیات خود فعال تر باشد گوشت آن نیز لذیذتر است (مانند ران مرغ، دم ماهی، ران حیوانات شکاری و گوسفند و همچنین سینه پرندهگان وحشی).

در واقع، فعالیت و جنب و جوش زیاد در بلدرچین ها، باعث ازدیاد ذخیره گلیکوژن در بافت های ماهیچه ای آن ها می شود که این امر باعث می گردد گوشت این پرنده مانند پرندهگان شکاری، بسیار لذیذ شود، به همین دلیل است که گوشت حیوانات وحشی اعم از نشخوارکنندگان (آهو، گوزن، بُزکوهی و غیره) و یا پرندهگان مانند قرقاول، کبک، تیهو، دراج و بلدرچین فوق العاده لذیذ بوده و قسمت هایی از بدن آن ها بسیار خوش طعم می باشد.

از دیگر مزایای بلدرچین این است که بعد از طبخ به دلیل وجود سلول های پیچیده پیوندی، در اثر پخته یا بریان شدن به هیچ وجه متلاشی نمی شود و پرنده ترکیب خود را کاملاً حفظ کرده و در پذیرایی ها، زیبایی فراوانی به سفره می دهد .

72 درصد وزن بلدرچین قابل استفاده است که در مرغ ۵۵ درصد می باشد. ۲۰ درصد وزن کل بدن بلدرچین را عضله تشکیل می دهد و درصد پروتئین و ماده خشک در عضله ران ۸۰ درصد است، در صورتی که این رقم در مرغ ۶۵ درصد می



باشد. گوشت سینه بلدرچین به دلیل جنب و جوش و پرواز های متناوبی که انجام می دهد علاوه بر این که حجم قابل توجهی از کل لاشه (یک سوم) را تشکیل می دهد، دارای طعم بسیار خوبی می باشد.

بلدرچین برای پرورش دهندگانی که تمایل دارند آن را به صورت صنعتی پرورش دهند

نیز دارای منافع بسیاری است: دوره کوتاه جوجه کشی (۱۵ تا ۱۶ روز)، رشد سریع و بلوغ زودرس (۳۵ روزگی)، میزان تخمگذاری بالا (فاز فعال تخمگذاری طولانی)، ضریب تبدیل غذایی مناسب، نیاز به محیط پرورش کوچک، مقاومت بالا در برابر بیماری ها و قیمت مناسب جهت عرضه مخصوص (گوشت و تخم) به بازار از جمله دلایل اقتصادی بودن پرورش این پرنده است.

ارزش غذایی گوشت بلدرچین

گوشت طیور به عنوان منبع پروتئین حیوانی اهمیت زیادی دارد؛ به همین دلیل در کشورهای مختلف، سرمایه گذاری زیادی روی صنعت پرورش طیور از جمله بلدرچین شده است.

ارزش پروتئین موجود در گوشت این پرنده 24/913 درصد می باشد و این در حالی است که انواع اسیدهای آمینه کمیاب که در سایر پروتئین ها یافت نمی شود، در گوشت این پرنده به وفور وجود دارد. نتایج تحقیقات متعدد نشان داده است که میزان پروتئین موجود در گوشت بلدرچین ۵ تا 10 درصد بیشتر از سایر پرندگان و نشخوار کنندگان می باشد. به همین دلیل در اغلب نقاط دنیا متخصصان برای افراد مسن و از کار افتاده که احتیاج مبرمی به ترمیم سلول های از دست رفته بافت های خود دارند، مصرف گوشت بلدرچین را تجویز می نمایند .

از طرف دیگر به دلیل وجود عناصر معدنی کمیاب و ویتامین در گوشت این پرنده، برای بیماری هایی چون آسم، تشنج، فشار خون بالا، ضعف اعصاب و یا در مواردی ناراحتی های روانی و همچنین بی خوابی مفید می باشد .

همچنین گوشت بلدرچین منبع خوب نیاسین، فسفر، مس، تیامین، ریوفلاوین، ویتامین B6، روی، آهن و سلنیوم است.

خواص تخم بلدرچین

تخم بلدرچین از نظر کیفیت با تخم سایر پرندگان متفاوت است. تخم بلدرچین در مقایسه با تخم مرغ، به مراتب ارزش غذایی بالاتری دارد. یک تخم بلدرچین هر چند که از لحاظ وزنی حدود یک پنجم وزن تخم مرغ معمولی را دارد، در مقایسه با تخم مرغ، ۵ برابر فسفر و کلسیم، 4/5 برابر آهن، ۶ برابر ویتامین (B1 تیامین)، ۱۵ برابر ویتامین (B2 ریوفلاوین) و ۶ برابر ویتامین B12 دارد، همچنین از کلسترول کمتری برخوردار است و سرشار از ویتامین A، اسید نیکوتینیک، مس و کبالت می باشد.

تخم بلدرچین نسبت به تخم مرغ از مزه بهتری برخوردار بوده و به علت کراتین خاصی که در آن ذخیره شده است، در درمان بیماری آسم تأثیر مفیدی دارد. از طرف دیگر به علت غنی بودن از ویتامین B، در درمان بیماری های عصبی موثر می باشد. همچنین تخم بلدرچین به علت وجود آمینو اسیدهای فراوان، در تغذیه کودکان و بیماران بسیار موثر است. ضمناً از چربی کمتری نسبت به تخم مرغ برخوردار است.

در جداول زیر ترکیب گوشت و تخم بلدرچین مشاهده می شود:

جدول ۱- ترکیب گوشت بلدرچین در ۱۰۰ گرم:

ترکیب گوشت	میانگین
آب(درصد)	65/62
چربی(درصد)	3/3
<u>پروتئین(درصد)</u>	26
<u>مواد معدنی(درصد)</u>	6/3
انرژی(Kcal/ 100g)	80

جدول ۲ - ترکیب تخم بلدرچین در ۱۰۰ گرم:

ترکیب تخم	میانگین
<u>آب(درصد)</u>	3/74 تا 8/73
<u>چربی(درصد)</u>	1/11 تا 4/12
پروتئین(درصد)	1/13 تا 6/11
<u>کربوهیدرات(درصد)</u>	1
مواد معدنی(درصد)	1/1
انرژی (Kcal/ 100g)	161
کلسترول(mg/dl)	844



نکاتی در مورد خرید بلدرچین و نحوه نگهداری آن

گوشت خام بلدرچین در یخچال به مدت ۲ روز، و گوشت پخته آن حداکثر ۳ روز قابل نگهداری است.

برای خرید گوشت بلدرچین اول از تاریخ انقضای آن اطمینان حاصل کنید .

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 .

اگر قصد پختن بلدرچین را تا ۲ روز پس از خرید ندارید، آن را منجمد کنید. به این منظور بهتر است آن را با همان بسته بندی هنگام خرید در فویل پیچید و یا این که در کیسه فریزر گذاشته و هوای داخل آن را کاملاً خارج کنید.

روش رفع انجماد گوشت منجمد بلدرچین

هیچ گاه 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؛ هم چنین می توانید با غوطه ور کردن آن در آب سرد، رفع انجماد کنید.

بدین منظور پرنده را با همان بسته بندی منجمد شده و یا با قرار دادن در بسته ای مقاوم نسبت به آب، داخل آب سرد قرار دهید و هر ۳۰ دقیقه یک بار آب را عوض کنید. بلدرچین ظرف مدت یک ساعت یا کمتر رفع انجماد می شود .

گردآورنده : ومیهه فرقانی – مسئول اداره امور دام مدیریت جهاد کشاورزی شهرستان شهرضا