

خواص گوشت کبک

گوشت کبک از گوشتهای بسیار لذیذ و سودمند است. گوشت کبک با طبیعت گرم، چربی پایین و پروتئین بالا برای همگان از کودک و خردسال تا شخص سالمند مفید بوده و سلامت بخش است. از خواص گوشت کبک در طب سنتی برای درمان بیماری‌هایی هم چون ضعف اعصاب و درد مفاصل استفاده می‌شود. در ادامه این مطلب تعدادی از خواص گوشت کبک و کاربردهای درمانی آن گردآوری شده است.

ویژگی‌های گوشت کبک

کبک از خانواده ماکیان با خصوصیات پرندگان وحشی شکاری است. گوشت کبک معمولاً جزو غذاهای لوکس محسوب می‌شود و قیمت بالا و مخصوص به خود دارد. گوشت این پرنده، به علت داشتن جنب و جوش‌های فراوان از لحاظ لذیذی از گوشت مرغ، شترمرغ و بوقلمون بالاتر و خوش طعمتر می‌باشد. حدود ۷ الی ۱۰ درصد پروتئین بیشتری دارد و بسیار گوشت خوب و قابل استفاده‌ای بوده، جذب بسیار عالی مواد غذایی این گوشت توسط بدن امکان‌پذیر است.



طبیعت و خواص درمانی

مزاج گوشت کبک گرم و خشک است. به طور کلی، طبع پرندگان کوچک‌تر همانند کبوتر که دارای تحرک بیشتر و سریع‌تر هستند، به سمت گرمی و خشکی بیشتری است، اما خارج از اعتدال نبوده و مورد توصیه طب سنتی و بسیار مفید برای انسان است. بسیار لطیف و سریع الهضم است. برخی از خواص گوشت کبک به شرح زیر می‌باشد:

- گوشت به دلیل چربی و کلسترول بسیار پایین از خطر بروز بیماری‌های قلبی عروقی پیشگیری کرده و به دلیل غنی بودن از پتاسیم، مصرف به اندازه آن برای افراد با فشار خون بالامانعی ندارد.
- مصرف گوشت کبک در تقویت قوای جسمانی و نیروی جنسی موثر است.
- گوشت کبک می‌تواند از ابتلا به بسیاری عفونت‌های تنفسی پیشگیری کند.
- از خواص گوشت کبک در طب سنتی اسلامی کمک به قطع تب است. در این زمینه از امام موسی کاظم (ع) روایت شده است، گوشت کبک ساق را محکم می‌کند و تب را می‌برد.
- از خواص گوشت کبک در بیشتر مناطق دنیا برای برطرف نمودن مشکلات و ناراحتی‌های عصبی، ضعف اعصاب و بیخوابی استفاده میشود.
- از مهمترین خواص گوشت کبک، تولید کمتر اسید اوریک در بدن است، از این رو فعالیت کلیه‌ها را افزون می‌سازد و به دفع سموم بدن یاری فراوان می‌رساند.
- مصرف گوشت کبک برای تقویت حافظه مفید است و در رفع ضعف عمومی بدن موثر میباشد.
- استفاده از خواص گوشت کبک برای افرادی که در دوره نقاهت بیماری‌ها هستند، بسیار مفید است.
- جالب است بدانید علاوه بر گوشت کبک، مغز سر، جگر خام، زهره، بیضه و ... این پرنده در درمان بیماری‌هایی هم چون یرقان، صرع، تقویت چشم و حافظه، لاغری و ... کاربرد درمانی و دارویی دارد.

ارزش غذایی گوشت کبک

وجود مقادیر زیاد مواد معدنی در گوشت کبک، نشان دهنده ارزش غذایی بالای آن میباشد. مقدار پتاسیم گوشت کبک زیاد بوده و کلسیم، فسفر، منیزیم، آهن و مقدار کمی گوگرد آن می‌تواند برای بدن بسیار مفید باشد. در ۱۰۰ گرم گوشت کبک ۱۵۸ کالری انرژی نهفته است. البته از لحاظ آهن گوشت کبک، فقیر است و در مقایسه با گوشت شتر مرغ و حتی مرغ، آهن کمتری دارد. همچنین لازم به توضیح است عناصر غذایی موجود در گوشت کبک این قابلیت را دارد که به خوبی جذب بدن گردد و به همین جهت در تامین مواد مورد نیاز بدن بسیار کارا است.