

قبل شراء لحم الضأن تعرف على شروط سلامتها وطهيها الصحي



الجمعة 10 أغسطس 2018 09:08 م

أيام ونستقبل عيد الأضحى المبارك، وبدأت الأسر المصرية في شراء لحم الضأن استعدادا لعيد الأضحى المبارك، مما يستوجب الحرص عند الشراء، نظرا لانتشار اللحوم الفاسدة في الأسواق

و يشير دكتور أحمد دياب استشاري التغذية العلاجية وعلاج السمنة والنحافة، أن هناك علامات يمكن من خلالها اكتشاف اللحوم الصالحة للأكل والطازجة، وكذلك اكتشاف الفاسدة، وهو ما يستعرضه في السطور التالية

يجب تجنب شراء لحم الضأن الأحمر الفاتح (الوردي)، فهذا يدل على أن الخروف كان مصابا أو مريضا

اللحم الأزرق يدل على أن الخروف مات قبل عملية الذبح الشرعي

اللون الأسود يدل على أن اللحم تم تخزينه لفترة طويلة قبل عملية العرض للبيع

بعد شراء لحم الضأن الطازج ذي اللون الأحمر الداكن المميز، لابد أن نراعي طرق طهيها الصحية، والتي نستعرضها في السطور التالية:

من أفضل طرق طهي لحم الضأن هو طهيها على البخار، فهو يحتفظ بقيمتها الغذائية كاملة

سلق لحم الضأن من الطرق الصحية أيضا لطهيها، ولكن مع مراعاة التخلص قدر الإمكان من الدهون والجزء السمين

وتعد عملية شي لحم الضأن على الفحم من الطرق الصحية، لأنها تعمل على تخليصه من الدهون الموجودة به بكثرة

يجب التأكد من التخلص من الدهون الموجودة باللحم قبل الشوي، مع تقطيعه إلى قطع صغيرة، وعدم تعريضه لحرارة الفحم فترة طويلة، حتى لا تتكون البولييمرات الضارة بالجسم

يفضل إضافة شرائح الكوسة والطماطم والبصل والبطاطس أثناء الشواء، لأن هذه الخضراوات تحتوي على مضادات الأكسدة التي تقلل من أضرار لحم الضأن

ويحذر دكتور أحمد من تحمير لحم الضأن في السمن، لأن هذه الطريقة تؤدي إلى إنتاج مجموعة من الأكاسيد النيتروجينية الضارة بالجسم