

اللحوم



أنواع اللحوم:

اللحم يطلق على عضلات الحيوانات والدهن الملاصق له، مثل لحم الأبقار والعجول والخنازير والطيور والخيل، كما يطلق اسم اللحم على أنسجة الأعضاء مثل الكبدة والمخ والنخاع والكلاوي والرئة، والأسماك لا تصنف دائماً تحت مسمى اللحم لاعتقادات دينية!!

● اللحم الأبيض والأحمر White & Red Meat:

- « لحم الدجاج والأرانب والرومي (لحوم بيضاء).
- « اللحم البقري ولحم الخيل والبط والأوز (لحوم حمراء).
- « لحم البتلو (العجل الصغير) والضأن اللباني (الرضيع) اعتبرت لفترة طويلة لحوماً بيضاء لكن تم إعادة تقسيمها باعتبارها لحوماً حمراء.
- « لحوم الأسماك والسالمون والتونة والماكريل (لحوم بيضاء).
- « لحم الخنزير: يعتبر من اللحوم الحمراء، على الرغم من تحول لونه مع الطهو إلى اللون الفاتح.

● اللحم الأبيض والداكن White & Dark Meat:

- « لحوم الطيور نوعان: (لحم أبيض) و(لحم داكن اللون).
- « اللحم الداكن موجود في الأرجل حيث يستخدمها الطائر باستمرار أثناء الحركة واتزان الجسم، ويحتوي على نسبة عالية من مادة (ميوجلوبين) المسؤولة عن نقل الأكسجين إلى العضلات.
- « صدر الدجاج والرومي، يحتوي على لحم أبيض؛ لعدم احتواء عضلات الصدر على نسبة عالية من مادة (ميوجلوبين) لأن الطائر لا يستخدمها في الطيران، أما (صدر البط والأوز) فيحتوي على لحم داكن، لاحتواء عضلات الصدر على نسبة عالية من مادة ميوجلوبين لاستخدامها بكثرة أثناء الطيران والحركة.

الخواص الغذائية لأنواع اللحوم:

● النعام Ostrich Meat:



- « لحم أحمر، يحمل مزايا اللحم الأبيض.
- « يحتوي على نسبة قليلة من السعرات الحرارية مقارنة بأنواع اللحوم الأخرى.
- « يحتوي على نسبة عالية من البروتينات ونسبة قليلة من الدهون والكوليسترول.
- « يحتوي على الدهن خارج العضل لذا يمكن فصله بسهولة عن اللحم أثناء الطهو.
- « يناسب الأشخاص الذين يحبون اللحم الأحمر ويريدون إنقاص الوزن والكوليسترول.
- « يجب طهوه في درجات حرارة معتدلة (١٥٠ درجة) لمدة لا تتعدى ٦-٨ دقائق.

« يمكن تناول لحم النعام النيئ Capraccio أو البرجر والروستو المصنوع من لحم النعام.

● الرومي Turkey:

- « مصدر غني بالحديد والزنك والفسفور ومجموعة فيتامينات (ب) المركب.
- « لحم الجناح والأرجل داكن اللون يحتوي ضعف السعرات الحرارية الموجودة في لحم الصدر الأبيض.
- « لحم الصدر يحتوي على نسبة عالية من البروتينات ونسبة أقل من الدهون مقارنة بلحم الأرجل والجناح.
- « لحم الرومي داكن اللون يحتوي ثلاثة أضعاف كمية الحديد الموجودة في لحم الرومي فاتح اللون.

● الأوز Goose Meat:

- « يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والدهون المشبعة والكوليسترول.
- « حوالي ١٠٠ جرام من لحم الأوز يمد الجسم بحوالي ٤٦% من احتياجه اليومي من الكوليسترول.
- « يحتوي على نسبة عالية من البروتينات والفسفور والسيلينيوم والحديد.

● البط Duck Meat:

- « يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والدهون المشبعة والكوليسترول.

- « حوالي ١٠٠ جرام من لحم البط يمد الجسم بحوالي ٤٦٪ من احتياجه اليومي من الكوليسترول.
« يحتوي على نسبة عالية من الحديد والسيلينيوم وفيتامينات ب1 وB3 ونياسين وريبوفلافين.

● الغزال Vension Meat :

- « يحتوي على نسبة قليلة من السعرات الحرارية (حوالي ١٠٥ سعرات حرارية/١٠٠ جم).
« يحتوي على نسبة عالية من البروتينات ونسبة قليلة من الدهون (٢٪ فقط) والكوليسترول.
« مصدر غني بعنصر الحديد والسيلينيوم.

● الضأن Lamb Meat :

- « يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والدهون المشبعة والكوليسترول.
« يحتوي على نسبة عالية من البروتينات وفيتامين B1 وB3 والحديد والنحاس والزنك.

● الحمام Pigeon :

- « يحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والدهون المشبعة والكوليسترول والصوديوم.
« لحم صدر الحمام يحتوي على نسبة أقل من السعرات الحرارية والدهون والكوليسترول والصوديوم.
« الحمام مصدر غني بالحديد وفيتامين C.
« يحتوي على نسبة عالية من البروتينات لاتناسب مرضى النقرس والكلى والكبد.

« مرضى ارتفاع الكوليسترول وارتفاع ضغط الدم واحتباس السوائل وتورم الجسم يجب عليهم الامتناع عن تناول الحمام، والأشخاص الأصحاء يجب عليهم الإقلال من تناول الحمام ويفضل تناول الصدور.

● السمان Quail :

« يحتوي على نسبة أقل من السعرات الحرارية والدهون والبروتينات والكوليسترول والصوديوم مقارنة بلحم الحمام.

« لحم صدر السمان يحتوي على نسبة أعلى من السعرات الحرارية والدهون والبروتينات والكوليسترول والصوديوم.
« لحم السمان مصدر غني بالحديد (تقديمه واحدة تحتوي على ٢٥-٣٠٪ من الاحتياج اليومي للحديد).



● الكبد Liver :

- « أكثر أنواع اللحوم احتواءً على الحديد والزنك والسيلينيوم وفيتامين ب١٢ .
- « لا ينصح السيدات الحوامل بالإكثار من تناول الكبد لاحتوائها على نسبة عالية من فيتامين (أ) .
- « تحتوي على نسبة عالية من السعرات الحرارية والدهون المشبعة.

الخواص الأفروديتية والعلاجية للحوم:

● السمعة والشهرة القديمة :

- « اللحوم أكثر المواد الغذائية الأفروديتية الموحية بالقوة والشراسة وذلك من جراء إيجاء العنف من مضغ وعض في أكل اللحوم امتداداً من زمن الصيد في الأدغال وانتهاءً بحفلات الباربيكيو في العصر الحديث.
- « الاعتقاد السائد منذ القدم أن قطعة اللحم السمكة التي تقطر دمًا ولم يكتمل نضجها هي التي تثير الرغبة الجسدية وتعطي القوة، ويقال إن (كازانوفيا) كان يحرص على تناول نوع من لحم الفيليه يسمى (فيليه دي ساكس) مع الجبن الروكفور قبل القيام بمغامراته الشهيرة.
- « اللحم النيئ أفروديتي، لدى العديد من الشعوب، يقدمونه عادة على شكل شرائح رقيقة جدًا تكاد تكون شفافة وتحت اسم طريف (كارباتشيو Carrpacio).
- « جنود القبائل التترية التي غزت أوروبا أيام الإمبراطورية الرومانية كانوا يحرصون على وضع شرائح رقيقة من اللحم النيئ بين السرج وظهر الجواد حتى يتحول اللحم بفعل الضغط المستمر إلى لب مالح بسبب العرق وهذا أعطى ما نعرفه اليوم باسم (التتري)، وهو عبارة عن لحم مفروم متبل وفوقه بيضة نيئة.
- « لحم الماعز، ارتبط في العديد من الثقافات وعادات الشعوب بالطاقة الجنسية الذكرية.
- « الكبد هو مركز الطاقة والحياة، لذا يعزى إلى كبد الحيوانات العديد من الصفات الأفروديتية المنشطة للجنس والحياة، فمثلاً كبد الأبقار والخراف، صحن معتاد في وجبات المطاعم الأسبانية والفرنسية.
- « إلهة الحب (أفروديت) اعتبرت العصافير كائنات مقدسة لأنها عاشقة بطبيعتها، لهذا كانت تحرص على إضافتها إلى خلطات الشراب حتى تزيد جرعة العشق فيها، واعتقد الإنسان منذ القدم أن لحم العصافير مشه جنسي يبعث على الرغبة والإثارة، وكثيراً ما اقترنت عادة تناول لحوم العصافير مع تناول الكحول لهذا الغرض.
- « الطب الهندي (أيورفيديا)، ينصح دائماً بتناول اللحوم أثناء النقاهة من المرض لتقوية الجسم والمناعة بشرط أن تقدم بشكل سهل الهضم مثل حساء اللحم.
- « الطب الصيني، يعتقد أن تناول اللحوم مفيد جداً لتقوية الدم والعظام، كما يوصف لحم الضاني للتغلب على الضعف الجنسي وعدم القدرة على الانتصاب.

« ارتبطت بعض أنواع اللحوم بشهرتها الواسعة في زيادة الطاقة الجنسية مثل الحمام ولحم العصافير وأرجل الحيوان (الكوارع) ولحوم الأعضاء التناسلية؛ لاحتوائها على بروتينات عالية القيمة وارتفاع سرعاتها الحرارية المولدة للطاقة التي تساهم في رفع الهمة والكفاءة الجنسية.

● البروتينات والأحماض الأمينية :

« اللحوم غنية بالبروتينات عالية القيمة والأحماض الأمينية.

« اللحوم مناسبة لجميع مراحل العمر، توفر للجسم تسعة أحماض أمينية أساسية تساعد على النمو وتجدد الخلايا.

« الكبد مصدر غني بالحمض الأميني "جلوتامين" أحد المصادر الهامة لطاقة الجسم وتكون الناقلات العصبية التي تلعب دوراً هاماً في الانتشاء الجنسي (الكبد مع الفلفل الأخضر والتوابل والبصل وزيت الزيتون، وجبة جنسية جيدة).

« لحم الرومي غني بالحمض الأميني " تريبتوفان" الذي يتحول في الجسم إلى مادة (سيروتونين)، جواز السفر إلى الهدوء والسعادة واستقرار المزاج وتنشيط الرغبة الجنسية.

« لحوم الطيور تحتوي على الحمض الأميني "تيروسين" المسئول عن تكون "دوبامين" و"نورأدرينالين" وهي الناقلات لعصبية الهامة للتركيز والتغلب على التشوش الذهني والوهن الجنسي.

● الفيتامينات والمعادن :

« اللحوم غنية بفيتامين B12 ، الذي تفتقر إليه جميع المصادر النباتية والهام لسلامة الأغشية الواقية للأعصاب، ونقص فيتامين B12 بالجسم يؤدي إلى التهاب الأعصاب والضعف الجنسي في مرضى السكري والكبد والنباتيين.

« اللحوم مصادر غنية بفيتامين D الهام لامتصاص الكالسيوم، ويجب أن تمثل اللحوم حوالي ٢٠٪ من غذاء المراهقين والمراهقات في فترة البلوغ.

« تناول اللحوم مع الخضراوات يساعد الجسم على امتصاص المغذيات النباتية المفيدة مثل عناصر: الكروم والنحاس والسيلينيوم والزنك والحديد.

« اللحوم مصادر الغنية بعناصر السيلينيوم والزنك سهلة الامتصاص والهامة لتكون الحيوانات المنوية وحماية المادة الوراثية من الشقوق الحرة المؤكسدة وزيادة حركية وكفاءة الحيوانات المنوية.

« اللحوم مصادر غنية بالحديد سهل الامتصاص الذي يدخل في تركيب الهيموجلوبين وبقي من حدوث الأنيميا.

اللحوم والسمعة السيئة في العصر الحديث:

ارتبط تناول اللحوم الحمراء في العصر الحديث بالعديد من الأمراض ، خاصة أمراض القلب والسرطان وجنون البقر ، مما جعله يفقد مكانته السابقة ، ويرجع ذلك الى شراهة النزعة الاقتصادية القائمة على تسمين الحيوانات كيميائياً من أجل بيع أكثر أما الدجاج فما زال نصيبه أقل في هذا الضرر من اللحوم الحيوانية كالأبقار والخراف ، إلا أنه هو الآخر لم يعد له مكانته السابقة نتيجة التطعيم الهرموني وتسمين الدجاج الذي يورث أمراضاً كثيرة أغلبها يرتبط بالسرطان وقلة النخوة والشهية الجنسية بالإضافة إلى انتشار مرض أنفلونزا الطيور وغيرها من الأمراض الخطيرة التي باتت تهدد البشرية في العصر الحديث وغيرها .

« للأسف تدخل الانسان بالعديد من الوسائل الضارة لزيادة قدرة الخصوبة في الحيوانات من خلال الهرمونات المخصبة وهرمون النمو والأسترويدات البنائية وإخصاء الحيوان في بعض الأحيان لزيادة الوزن أو إعطاء المضادات الحيوية.

