

# سیرابی؛ منبع پروتئین کم‌کالری

6 اردیبهشت 1402

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به فواید سیرابی گفت: بدن انسان برای فرآیندهای حیاتی مانند ارتباطات سلولی، تعادل مایعات، عملکرد سیستم ایمنی و تعمیر و نگهداری بافت به پروتئین نیاز دارد و یکی از خواص **سیرابی**، داشتن مقادیر زیادی از پروتئین است.

مهنوش صاحب‌دل گفت: سیرابی و شیردان آستر داخلی معده حیوانات نشخوارکننده مانند گاو و گوسفند است که بافت جویدنی دارد؛ این گوشت، طعمی خنثی دارد و به راحتی می‌تواند طعم سایر موادی که با آن پخته می‌شود را به خود بگیرد. البته برخی می‌گویند که طعم سیرابی و شیردان کمی شبیه به جگر است اما بافت غلیظتر و جویدنی دارد.

وی افزود: در صورتی که این ماده غذایی در مدت دو سه ساعت پخته شود، بافت آن به آرامی شروع به نرم‌شدن می‌کند و به همین دلیل اغلب در غذاهایی که مدت زمان طولانی‌تری نیاز به پخته‌شدن دارند، مانند سوپ و خورش، یافت می‌شود.

## ارزش غذایی و فواید سیرابی

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان با اشاره به ارزش غذایی سیرابی گفت: سیرابی سرشار از پروتئین، سلنیوم، ویتامین B۱۲ و روی است. یکی دیگر از فواید سیرابی کم‌کالری آن است؛ به طوری که ۱۰۰ گرم سیرابی و شیردان پخته‌شده، ۹۴ کالری دارد بنابراین مصرف این غذا به دلیل کالری پایین و داشتن مواد مغذی مختلف، در رژیم غذایی توصیه می‌شود.

وی بیان کرد: بدن انسان برای فرآیندهای حیاتی مانند ارتباطات سلولی، تعادل مایعات، عملکرد سیستم ایمنی و تعمیر و نگهداری بافت به پروتئین نیاز دارد و یکی از خواص سیرابی، داشتن مقادیر زیادی از پروتئین است.

صاحب‌دل افزود: سیرابی منبع غنی سلنیوم است؛ یکی از فواید سیرابی، تامین حدود ۱۷ درصد از سلنیوم مورد نیاز بدن انسان در طول روز است. سلنیوم یک ماده معدنی کلیدی است که به‌عنوان یک آنتی‌اکسیدان در بدن برای کمک به خنثی کردن رادیکال‌های آزاد و محافظت در برابر آسیب سلولی و بیماری‌های مزمن عمل می‌کند.

وی ادامه داد: پایین بودن میزان سلنیوم در بدن با کاهش عملکرد ایمنی و زوال شناختی مرتبط است. افزایش مصرف سلنیوم نیز به طور بالقوه می‌تواند به پیشگیری از مشکلات تولید مثل، بیماری خودایمنی تیروئید و حتی انواع خاصی از سرطان کمک کند.

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان بیان کرد: یکی از فواید سیرابی، داشتن مقادیر فراوانی از ویتامین B۱۲ است که به پیشگیری از کم‌خونی کمک می‌کند.

وی با اشاره به خواص سیرابی برای لاغری عنوان کرد: خوردن غذاهای سرشار از پروتئین می‌تواند به کنترل اشتها و کنترل وزن کمک کند. سیرابی و شیردان در مقایسه با سایر منابع پروتئین حیوانی، کالری و چربی کمی دارند. مطالعات نشان داده‌اند که مصرف غذاهایی با پروتئین بالا در طول پروسه کاهش وزن می‌تواند در کاهش اشتها تاثیر زیادی داشته باشد.

صاحب‌دل بیان کرد: یکی از خواص سیرابی، تامین حدود ۱.۵ میلی‌گرم روی در هر وعده است. بدن برای بهبود عملکرد سیستم ایمنی، بهبود زخم، لخته شدن خون، تولید مثل، عملکرد تیروئید و انسولین، بینایی سالم و حس بویایی و چشایی مناسب، به روی نیاز دارد. روی ممکن است خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی و سرطان را نیز به عنوان یک آنتی‌اکسیدان و محافظ سلول‌ها در برابر آسیب رادیکال‌های آزاد، کاهش دهد.

### **مواردی که در مصرف سیرابی باید به آن توجه کرد**

رئیس گروه بهبود تغذیه مرکز بهداشت خوزستان گفت: یکی از مضرات سیرابی و شیردان در مقایسه با سایر قطعات گوشت، کلسترول بالای آن است؛ یک وعده از این غذا می‌تواند تا ۱۰۸ میلی‌گرم کلسترول داشته باشد که حدود یک‌سوم کلسترول مورد نیاز کلی توصیه شده در روز است.

وی افزود: یکی دیگر از مضرات سیرابی و شیردان، سفتی آن در صورت درست پخته نشدن و سختی جویدن آن است. کمبود چربی که موجب می‌شود این گوشت، منبع پروتئین کم‌کالری بسیار خوبی باشد، پخت آن را سخت و بافت آن را لاستیکی می‌کند. جویدن این غذا برای کسانی که دندان مصنوعی یا دندان‌های حساس دارند، ممکن است مشکلاتی ایجاد کند.

صاحب‌دل افزود: برای تهیه سیرابی و ایجاد طعم مطلوب، معمولاً از نمک زیادی برای پخت آن استفاده می‌شود و این یکی از مضرات سیرابی و شیردان محسوب می‌شود به همین دلیل مصرف این غذا به افرادی که فشار خون بالا دارند، توصیه نمی‌شود.