

آیا گوشت قرمز پروتئین بیشتری نسبت به گوشت سفید دارد؟

27 شهریور 1404

وزارت بهداشت اعلام کرد: گوشت قرمز و سفید در هر واحد (حدود ۳۰ گرم) تقریباً ۷ گرم پروتئین دارند و از نظر میزان پروتئین تفاوتی با هم ندارند.

دفتر بهبود تغذیه جامعه وزارت بهداشت در پاسخ به این باور نادرست که آیا گوشت قرمز پروتئین بیشتری نسبت به گوشت سفید دارد؟ اعلام کرد: تمامی انواع گوشت‌ها شامل گوشت قرمز (گوشت گوسفند، گاو و شتر) و گوشت سفید (شامل گوشت ماکیان و انواع ماهی‌ها) به ازای هر یک واحد که حدود ۳۰ گرم در نظر گرفته می‌شود، دارای حدود ۷ گرم پروتئین هستند. پس به ازای یک واحد و در مقیاس برابر میزان پروتئین در گوشت‌های مختلف تفاوتی ندارد.

در مورد کیفیت پروتئین نیز، گوشت قرمز و گوشت‌های سفید به عنوان منابع پروتئین با کیفیت یا ارزش زیستی بالا در نظر گرفته می‌شوند. اما میزان چربی، نوع چربی و نوع و میزان ریزمغذی‌های موجود در انواع گوشت‌ها می‌تواند متفاوت باشد. برای مثال در گوشت قرمز چربی عمدتاً از نوع چربی اشباع است، در صورتیکه چربی‌های موجود در گوشت ماهی (به‌خصوص ماهی آب‌های سرد) عمدتاً از نوع چربی‌های چند غیر اشباع مانند چربی‌های امگا ۳ است.

تفاوت در نوع چربی‌ها یکی از عواملی است که باعث می‌شود مصرف گوشت‌های مختلف با اثرات متفاوتی بر سلامت به خصوص سلامت سیستم قلبی عروقی بدن همراه باشد.

بر این اساس در راهنماهای تغذیه‌ای توصیه می‌شود که در بزرگسالان مصرف گوشت قرمز و فرآورده‌های گوشتی محدود شود و عمدتاً گوشت‌های سفید و پروتئین‌هایی با منبع گیاهی مانند حبوبات و مغزجات برای تامین پروتئین مورد نیاز بدن مورد استفاده قرار گیرند.