عصاره پای مرغ مملو از ویتامین D ویتامین A و ویتامین B۹

23 دی 1401

خوردن پای مرغ ممکن است برای برخی از افراد ناخوشایند به نظر برسد. در بیش‌تر مناطق دنیا ازجمله در ایران پای مرغ قسمت زائد مرغ است که دور انداخته می‌شود؛ اما در برخی از کشورها پای مرغ جایگاه مهمی در فرهنگ آشپزی دارد. برای مثال در مراکش، مکزیک، آفریقای جنوبی، چین، ویتنام، فیلیپین، کره، جامائیکا و ترینیداد پای مرغ از لذیذترین و پرطرفدارترین غذاهای بومی محسوب می‌شود. پای مرغ به دلیل داشتن مقادیر بالایی از کلاژن و مواد مغذی دیگر فواید بسیاری برای سلامتی دارد. شاید شیوه طبخ آن مثل سرخ کردن و سرو کردن با سس‌های مخصوص درصدی از ترکیبات مفید آن را کاهش بدهد. در این مطلب قصد داریم به فواید و مضرات پای مرغ بپردازیم و روش‌های رایج تهیه و طبخ آن را به شما آموزش بدهیم.

بسیاری معتقدند که باید از هدر دادن قسمت‌های خوراکی مرغ خودداری کرد. این تفکر به طور معمول در گروه‌هایی رایج است که در طبقات فرودست جامعه قرار دارند. طبق تحقیقات انجام شده پای مرغ دارای ترکیبات مفید و مغذی است که می‌تواند برای سلامتی ما مفید باشد. آیا می‌دانستید که پای مرغ برای درمان مشکلات کمبود کلسیم، پوکی استخوان، آرتروز، نرمی استخوان، روماتیسم، شکستگی‌ها و دیسک کمر، ریزش مو، چین و چروک صورت و حتی افسردگی بسیار مفید است؟

ارزش غذایی پای مرغ

پای مرغ بیش‌تر از بافت همبند، پوست، غضروف، تاندون‌ها و استخوان‌ها تشکیل شده است. عصاره پای مرغ مملو از ویتامین D ویتامین A ویتامین B۹، کلسیم، فسفر، پتاسیم، منیزیم و اسیدهای چرب همچنین سرشار از مواد غضروف‌ساز ازجمله «سولفات کندروئتین» است که به جلوگیری و ترمیم نکروز و ساییدگی مفاصل و غضروف‌ها کمک می‌کند. حدود ۷۰ درصد از کل محتوای پروتئین پای مرغ از کلاژن است. کلاژن پای مرغ یک پروتئین ساختاری است که سلامت، قدرت و استحکام پوست، ماهیچه‌ها و استخوان‌های شما را فراهم می‌کند. هر عدد پای مرغ ۱۵۰ کیلو کالری دارد.

خواص باورنکردنی پای مرغ

پای مرغ منبع خوبی از فولات یا ویتامین B۹ است که به سنتز DNA کمک می‌کند. ویتامین B۹ یکی از ویتامین‌های حیاتی بدن است که باعث می‌شود موهای سالم و شادابی داشته باشیم و زخم‌های روی پوستمان سریع‌تر بهبود یابد. اصلی‌ترین نقش فولات در بدن سالم نگه داشتن سیستم عصبی بدن و تشکیل نخاع جنین در دوره بارداری است. محتوای چربی پای مرغ بسیار زیاد است. با این حال پای مرغ را معمولا به صورت سرخ شده و با سس سرو می‌کنند که ممکن است کربوهیدرات، چربی و

کالری آن به میزان قابل توجهی افزایش یابد. خواص سلامتی پای مرغ برای بدن تا حد زیادی به محتوای بالای کلاژن مرتبط است.

پای مرغ دارویی مفید برای بهبود آرتروز و کاهش درد مفاصل

آرتروز یک مشکل اسکلتی_عضلانی است که باعث سفت شدن و التهاب مفاصل می‌شود. این عارضه در مفاصل مختلف بدن به وجود می‌آید و انواع گوناگونی دارد. یکی از مهم‌ترین نوع آرتروز مربوط به زانوست. آرتروز زانو که به آن سائیدگی زانو نیز گفته می‌شود، از شایع‌ترین نوع آرتروز است که در آن غضروف‌های موجود در ناحیه زانو به مرور زمان از بین می‌روند و باعث می‌شوند که استخوان‌ها روی یکدیگر قرار بگیرند و به‌تدریج ساییده شوند. کلاژن، گلوکزامین و کندروآیتین سولفات موجود در پای مرغ ممکن است درد مفاصل را تسکین بدهد و در درمان بیماری آرتروز موثر باشد.