

ይህን ያወቃሉ?

የዶሮ ስጋ መመገብ የሚያስገኘው ጥቅሞች

የዶሮ ስጋ ከሌሎች እንሳት የተሻለ ለጤና ተስማሚ የሆነ የፕሮቲን ምንጭ ነው። የዶሮ ስጋ ከፍተኛ የፕሮቲን፣ አነስተኛ የስብ እንዲሁም ዝቅተኛ የኮሌስትሮል ክምችት ስለያዘ ለጤናማ አመጋገብ እጅግ ተመራጭ ነው። ፕሮቲን በተፈጥሮው በሰውነት ውስጥ ስለማይከማች በእለት ተእለት የምግብ ስርአታችን ውስጥ በተወሰነ ደረጃ ማካተት ጠቃሚ ነው። በመሆኑም በየእለት የአመጋገብ ባህላችን ውስጥ የተወሰነ የዶሮ ስጋን በማካተት ማዘጋጀት አመጋገባችንን ጤናማና የተመጣጠነ እንዲሆን አስተዋፅኦ ያደርጋል።

ከሌሎች የዶሮ አካላት በተለየ የዶሮ ቆዳ ከፍተኛ የስብ ክምችት ያለበት በመሆኑ የዶሮ ስጋን ለምግብ ከማዘጋጀት በፊት ቆዳውን ገፍ ማስወገድ ያስፈልጋል። የዶሮ ስጋ በሚዘጋጅበት ወቅት ቅባት ያላቸው ነገሮችን ማለትም ቅቤና ዘይት ከመጠቀም ይልቅ እንደ ቪነገርና የተለያዩ አይነት ቅመማ ቅመሞችን መጠቀም ጥሩ ጣእም እንዲኖረው ያደርጋል።

የዶሮ ስጋ መመገብ ለሰውነት ጤናማ እደገት የተለያዩ ጥቅሞችን እንዳሉት በተለያዩ ጊዜ የወጡ የተለያዩ ጥናቶች ያመለክታሉ። ከዚህ ቀጥሎ አብዛኛዎቹ ጥናቶች የሚስማሙባቸውን ዋና ዋና ጥቅሞችን ለማሳየት ጥረት ይደረጋል።

1. **ከፍተኛ የፕሮቲን ምንጭ ነው፡-** ከዶሮ የሚገኘው ፕሮቲን በቀጥታ ለጡንቻዎች እድገት የሚያገለግል ሲሆን ጤናማ የሆነ የሰውነት ክብደት እንዲኖር ያደርጋል። ስለዚህ አዘውትሮ የዶሮ ስጋን መመገብ ካላሰፈላገ የሰውነት ክብደት በመጠበቅ የተስተካከለ የሰውነት አቋም እንዲኖረን ያደርጋል።
2. **ተፈጥሮአዊ የድብርት ማስወገጃ፡-** የዶሮ ስጋ ትራይፓቶፋን የሚባል አሚኖ አሲድ ክምችት ስላለው በድብርት ወቅት የተወሰነ የዶሮ ስጋ በመመገብ አምሮን ዘና ማድረግና ድብርትን ተማስወገድ ይቻላል።
3. **ለአጥንት እድገት፡-** እድሜ እየገፋ በሚሄድበት ወቅት ለሚከሰት የአጥንት መሳሳትና ማለቅ ፍቱን መፍትሄ ይሰጣል። በወስጡ የያዘው ከፍተኛ የፕሮቲን ክምችት የአጥንት እድገትን በማስቀጠል የአጥንት መሳሳትና መድከምን በከፍተኛ ሁኔታ ይከላከላል።
4. **ለልብ ጤንነት፡-** በሰውነት ውሥጥ የሆሞሳይቲን የሚባል አሚኖ አሲድ ክምችት ከፍተኛ መሆን የልብ የደም ሁኔታ በሽታን ያስከትላል። ምስጋና ለዶሮ ስጋ ይግባውና ጥቂት መላላጫ ስጋ በመብላት በሰውነት ውስጥ ያለውን ሆሞሳይቲን መጠን መቆጣጠርና የልብ ጤናን መጠበቅ ይቻላል።
5. **የዶሮ ስጋ ፎስፎረስ የሚባል ንጥረ ምግብ በወስጡ ስለያዘ የጥርስና የአጥንት እድገትና ጥንካሬን ይቆጣጠራል ከዚህም በተጨማሪ ኩላሊት፣ ጉበትና አጠቃላ ማእከላዊ ስርአተ ነርቭ በትክክል ስራውን እንዲሰራ ያደርጋል።**
6. **በዶሮ ስጋ ውስጥ የሚገኘው ሴሊየም የተባለ ሚነራል በሰውነት ውስጥ ምግብ እንዲቃጠልና የሰውነት በሽታን የመከላከል አቅም እንዲጎለብት ያደርጋል።**

7. ቫይታሚን B6 የኢንሳይሎችን እንቅስቃሴ በማፋጠን በሀዋስ ውስጥ የምግብ የመቃጠል ሂደት ያፋጥናል። ስለዚህ የዶሮ ስጋ መመገብ የሰውነትን የምግብ ማቃጠል ሄደት በማፋጠን ከፍተኛ ጉልበት እንዲገኝ፣ የደም ሀይቅቶች ጤናማ እንዲሆኑና ጤናማ የሆነ እንቅስቃሴ እንዲኖር ያደርጋል።
8. የዶሮ ስጋ ንጹህን በሚባል ቫይታሚን የበለፀገ ስለሆነ ካንሰርን ጨምሮ በዘረመል ላይ ለሚከሰቱ የተለያዩ ጉዳቶችና አደጋዎችን ይከላከላል።
9. የአይንን ጤንነት ለመጠበቅ፡- የዶሮ ስጋ በሬቲኖል፣ አልፋና ቤታ ካሮቲን ንዲሁም ላይሶቲን የበለፀገ በመኖኑ ጤናማ አይንና እይታ እንዲኖረን ያደርጋል።
10. በዶሮ ስጋ ውስጥ የሚገኘው ቫይታሚን ቢ2 በከንፈር፣ አፍና ቆዳ ላይ የሚከሰቱ የቆዳ መሰንጠቅ እንዲጠፋና በአዲስ ቲሹ እንዲተኩ ያደርጋል።
11. በዶሮ ስጋ ውስጥ የሚገኘው ዚንክ የተባለ ንጥረ ነገር የወንዶችን የዘር ምርት በመቆጣጠር ከፍተኛ የወንድ ዘር እንዲመረት በማድረግ ለወንዶች ከፍተኛ ጠቀሜታ አለው። ምንጭ(diet and nutrition news)

