



## اللحوم وأنوعها

وفقا للمنظمة العالمية للصحة الحيوانية "اللحوم" هي جميع الأجزاء الصالحة للأكل من الحيوان. كما تعتبر نفس المنظمة أن كلمة "حيوان" في هذا السياق تعني جميع أنواع الثدييات والطيور بالإضافة إلى النحل".

فماهي أنواع اللحوم وأين تتجلى قيمتها الغذائية؟



بالنسبة للقوانين الأوروبية فاللحوم هي جميع الأجزاء الصالحة للأكل بما في ذلك الدم. إذن فاللحوم هي الأغذية المشتقة من عضلات الحيوانات خصوصا الثدييات والطيور. تتعدد أنواع اللحوم و يمكن تصنيفها إلى ثلاثة أصناف حسب اللون:

- الصنف الأول: اللحوم الحمراء مثل لحم البقر والغنم والخيول.
- الصنف الثاني: اللحوم البيضاء مثل لحم الخنزير ولحم العجل و الدواجن والأرانب.
- الصنف الثالث: اللحوم الداكنة وتضم جميع أنواع لحوم الوحيش.

تتجلى أهمية القيمة الغذائية للحم في كونه يحتوي على بروتينات ذات قيمة غذائية عالية (20 إلى 30 في المئة تقريبا حسب نوع اللحم) لأنها تحتوي على أحماض أمينية أساسية، وعلى نسبة مهمة من الفيتامينات (خصوصا الفيتامين ب12 و ب9) والمعادن منها الحديد والزنك والسليوم.

أما الدهون المكونة للحوم فتعتبر مصدرا هاما للطاقة والفيتامينات الذائبة والأحماض الدهنية الأساسية. \*الأحماض الأمينية الأساسية: هي الأحماض التي لا يستطيع الجسم إنتاجها لذلك يجب الحصول عليها من البروتين النباتي أو الحيواني، وهي (تريبتوفان وليسين وميثيونين وفينيلالانين وثريونين وفالين وليوسين وايزولوسين).

- القيمة الغذائية ل 100 غ

الغذاء/الطاقة	لحم البقر*	لحم الخروف*	لحم الدجاج**
السرعات الحرارية (كيلوكالوري)	108	117	145
البروتينات (غ)	22	20	22.2
الدهون (غ)	1.9	3.7	6.2
الحديد (مغ)	2.1	1.6	1.1

الزنك (مغ)	4.3	2.4	2.9
السلينيوم (مكروغرام)	5.4	4.1	6.2
الفيتامين ب12 (مكروغرام)	5	2.7	0.4

\*الأنسجة العضلية

\*\* صدور الدجاج مع الجلد

إعداد: حسناء بينحو

التدقيق اللغوي: رشيد لعناني

المصادر: [1](#) [2](#) [3](#)

[4](#) الصورة