



Yiyiniz içiniz ancak israf etmeyiniz (Araf 31)

Banu Atabay'ın lezzetler.com Yemek Tarifleri Sitesi

TAVUK ETİ NEDEN ÖNEMLİ VE DEĞERLİDİR

<https://besd-bir.org/>

Piliç eti “sağlığa yararlı” olduğu kadar; başka bazı protein kaynaklarına göre, “uygun maliyetli” de olduğu için, “doğru beslenme”de önemli ve stratejik bir besin kaynağıdır. Türkiye'nin genç nüfus yapısına sahip olduğu dikkate alındığında, bu stratejik önem daha da değer kazanmaktadır.

Bedensel ve zihinsel gelişim, sağlıklı ve dengeli beslenme için tüketilmesi gereken hayvansal protein kaynaklarının en önemlilerinden biri de tavuk etidir...

Tavuk eti proteinleri, insan beslenmesinde gerekli olan tüm amino asitleri yeteri miktarda içermektedir. Kolesterol seviyesinin, tavuk etinden zengin beslenme düzeninde düşük olduğu ve buna bağlı olarak da “damar sertliği” riskinin azaldığı saptanmıştır. Çünkü, tavuk etindeki doymamış yağ asitleri oranı, kırmızı ete göre daha yüksektir.

Sodyum içeriğinin çok düşük olması, tavuk etini düşük sodyumlu diyetlere son derece uygun bir besin kaynağı durumuna getirir.

Tavuk eti B2, B6, B12 gibi sinir sistemini besleyen ve destekleyen vitaminler yönünden de zengin bir besin kaynağı olarak bilinmektedir.

Liflerinin kısa olması nedeniyle tavuk eti, sindirim sorunu olan kişilere tavsiye edilen bir protein kaynağıdır.

Yüksek düzeyde biyolojik değere sahip olan tavuk eti; bütün bu özellikleri nedeniyle; gastrit, ülser, spastik kolon, kalp ve damar hastalıkları gibi birçok sağlık sorununu aşmayı hedefleyen diyetlerde yer almaktadır.

Çocuk, yaşlı ve hasta tedavisinde, tavuk eti tüketilmesi, örneğin tavuk suyuna çorba verilmesi özellikle tavsiye edilir.

Sağlıklı beslenmenin temel taşlarından biri olan hayvansal protein ihtiyacını karşılamada, kanatlı eti, ekonomik olması nedeniyle de dikkate değer bir konuma sahiptir.

Tüm bu veriler üst üste konduğunda, Türkiye’de piliç tüketiminin artması gerektiği açıktır.