

# خواص کره حیوانی | آشنایی با خواص فوق العاده کره حیوانی

## دانستنی های جالب در مورد خواص فوق العاده کره حیوانی

خواص کره حیوانی - همه شما تاکنون از انواع مختلف کره ها مصرف نموده اید که برخی از آنها گیاهی بوده اند و برخی نیز حیوانی ، هر کدام خواص و مزایای مخصوص به خودشان را دارند، همانطور که میدانید قسمت اعظمی از کره حیوانی را چربی تشکیل میدهد و اگر بخواهیم به طور واضح تر بیان کنیم می توان گفت که کره شامل 82 درصد چربی و 16 درصد آب و 2 درصد املاح معدنی تشکیل شده است. کره حیوانی بسیار مقوی و سرشار از انرژی می باشد و جزو آن دسته از ترکیبات شیمیایی می باشد که کاملا دیر هضم بوده و تا مدت زمان زیادی می تواند فرد را سیر نگه دارد. برای همین اکثر کسانی که فعالیت های بدنی سختی انجام می دهند، مثلا به باشگاه می رود یا روز پرکاری را خواهند داشت برای تامین انرژی روزانه خود از کره حیوانی تغذیه می کنند و از این مهم تر اکثر روزه داران نیز برای اینکه در طول روز دچار ضعف و بی حالی نشوند از این کره مغذی تغذیه می کنند. حتی می توان گفت که مصرف این روغن برای بیماران و کسانی عمل سخت جراحی را پشت سر گذاشته اند و مادرانی که به تازگی زایمان داشته اند برای به دست آوردن دوباره قوای جسمانی خود و جبران نیروی بدنی تحلیل شده خود می توانند از این روغن پر خاصیت تغذیه نمایند.



خواص کره حیوانی

## آشنایی با ارزش غذایی کره حیوانی

این کره که از زدن ماست گاو، گوسفند، گاومیش به دست می آید در واقع امولسیون چربی در آب است که حاوی مقدار زیادی چربی می باشد و علاوه بر چربی حاوی مقادیر زیادی ویتامین A نیز بوده که برای سلامتی بدن بسیار مفید می باشد، همانطور که اشاره شد قسمت اعظمی از کره حیوانی را چربی ها تشکیل می دهند ولی این چربی ها با روغن های معمولی خانگی متفاوت است این چربی ها کاملا طبیعی بوده و برای سلامت عمومی بدن و تقویت عضلات قلب بسیار مفید می باشد. البته باید به این نکته نیز توجه نماید از آنجایی که این چربی ها سرشار از انرژی هستند فرد باید بلافاصله پس از مصرف به فعالیت بدنی بپردازد و هرگونه عدم تحرک باعث وارد آمدن صدمات جدی به سلامت او خواهد شد و حتی بسته شدن عروق خونی را نیز به دنبال خواهد داشت.

معمولا کره های حیوانی در دو رنگ وجود دارند که برخی از آنها سفید رنگ بوده و برخی نیز زرد رنگ می باشند، کره حیوانی سفید رنگ از ماست گوسفند و گاومیش به دست می آید و کره حیوانی زرد رنگ نیز از ماست گاو، که میزان ویتامین A موجود در کره گاو بیشتر از سایر کره ها می باشد. پس اگر قصد تهیه کره حیوانی را دارید به این نکته حتما توجه نمایید و علاوه بر این نیز دقت نمایید که چند نوع کره را با یکدیگر ترکیب نکنید چون کره را بسیار بد مزه خواهد نمود.

## آشنایی با خواص فوق العاده کره حیوانی

**الف -** کره حیوانی علاوه بر چربی و ویتامین A از مواد معدنی مانند منیزیم و کلسیم نیز سرشار میباشد که برای جلوگیری از پوکی استخوان در دوران پیری و میانسالی بسیار مفید می باشد.

**ب -** چربی موجود در کره حیوانی برای افزایش وزن بسیار مناسب می باشد بنابراین کسانی که به دنبال افزایش وزن هستند این کره می تواند بسیار مفید واقع شود و همانطور که اشاره شد رعایت حد اعتدال بسیار ضروری می باشد زیرا اگر مقدار زیادی از این کره مصرف گردد ممکن است فرد را با مشکلات قلبی مواجه سازد.

**ج -** ویتامین A تاثیر زیادی در افزایش قدرت بینایی و تقویت سیستم عصبی دارد بنابراین مصرف آن توسط کودکان بسیار مفید می باشد و از ضعف چشمان آنان جلوگیری خواهد نمود.

**د -** کسانی که فعالیت بدنی بالایی در طول روز دارند می توانند روزانه مقداری از این کره را همراه با پنیر، مربا و ... میل نمایند و تاثیر فوق العاده این کره را در افزایش قدرت بدنی و پر انرژی بودن خود خواهند دید.

**ه -** سلول های پوستی برای اینکه بتوانند از خود در برابر نور شدید آفتاب محافظت نمایند و دچار خشکی نشوند مدام چربی ترشح می کنند و در صورتی که بند از مقدار چربی کمتری برخوردار باشد پوست دچار خشکی شده و در نتیجه چروک پوست را به دنبال خواهد داشت، بنابراین مصرف کره حیوانی برای تامین چربی مورد نیاز پوست نیز کاملاً موثر خواهد بود و از پیری زودرس پوست نیز جلوگیری خواهد نمود.

## آیا مصرف کره حیوانی می تواند مضر باشد؟

همانطور که در بالاتر نیز اشاره شد استفاده از آن صرفاً به جهت طعم خوشمزه ای که دارد توصیه نمی شود زیرا حاوی مقدار چربی بالایی بوده و در صورتی فرد پس از مصرف آن تحرک کافی داشته باشد، دچار گرفتگی عروق خونی شده و در نهایت با مشکلاتی مانند تپش قلب مواجه خواهند شد.

بهتر است این کره را به صورت تازه و سفید مصرف نمایید و یا اگر نمی توانید آن را بلافاصله پس از تهیه مصرف نمایید بهتر است آن را جوشانده و به صورت روغن حیوانی که زرد رنگ است تبدیل نمایید و آن را در یخچال بگذارید تا فاسد نشود زیرا **محصولات لبنی** بسیار سریع فاسد می شوند و یکی از راه های جلوگیری از فاسد شدن سریع کره های حیوانی نیز جوشاندن آن می باشد.