

آشنایی با معجزه گر خواص گوشت و تخم بلدرچین

خواص گوشت و تخم بلدرچین

بلدرچین به عنوان پرنده ای ریز جثه دارای خواص فوق العاده ای در گوشت و تخم خود می باشد. طبیعت گرم این پرنده باعث شده تا افرادی که با طبیعت سرد گوشت مرغ سازگاری ندارند، به گوشت این پرنده سوق پیدا کنند. هر بلدرچین بالغ و گوشتی وزنی معادل 200 الی 240 گرم دارد. نکته جالب توجه اینجاست که در هر 100 گرم گوشت بلدرچین 25 گرم پروتئین وجود دارد یعنی در بدن هر عدد بلدرچین بالغ 50 الی 70 گرم پروتئین وجود دارد.



خواص گوشت و تخم بلدرچین

گوشت بلدرچین در مقایسه با گوشت مرغ از گلیکوژن بالایی برخوردار است و دلیل این امر جنب و جوش و فعالیت بالای بلدرچین است. به همین دلیل است که بسیار علاقه مند به گوش این پرنده شده اند و [پرورش بلدرچین](#) رونق یافته است. اگر مطالعه ای در مورد گلیکوژن داشته باشید متوجه خواهید شد

که وجود این ماده در گوشت باعث لذیذ شدن گوشت می شود و به همین دلیل است که گوشت پرندگان و حیوانات شکاری مانند گوزن و آهو و خرگوش بسیار لذیذ می باشد.

<https://www.eig-shop.com/wp-content/uploads/2018/09> خواب-گوشت-و-تخم-

[بلدرچین.mp4](#)

[مشاهده ویدیو در سرویس اشتراک ویدیو EIG-SHOP](#)

ارزش غذایی گوشت بلدرچین

خواص گوشت و تخم بلدرچین : گوشت بلدرچین دارای مواد معدنی زیادی می باشد و هم چنین دارای درصد چربی بسیار کمی می باشد. در جدول زیر منابع موجود در 100 گرم گوشت بلدرچین آورده شده است.

جدول ارزش غذایی گوشت بلدرچین

چربی	14 گرم
کلسترول	86 میلی گرم
سدیم	52 میلی گرم
پتاسیم	216 میلی گرم
کلسیم	1 درصد
آهن	24 درصد
منیزیم	5 درصد
شکر	0 گرم
پروتئین	25 گرم
ویتامین A	4 درصد
ویتامین C	3 درصد
ویتامین D	2 درصد
ویتامین B-6	30 درصد
ویتامین B-12	6 درصد



ارزش غذایی گوشت بلدرچین

خواص درمانی گوشت بلدرچین

امروزه همه با خواص شگفت انگیز گوشت بلدرچین آشنا هستند و دلیل رونق بازار مصرف گوشت بلدرچین نیز همین است. از مهم ترین خواص درمانی گوشت بلدرچین می توان به موارد زیر اشاره کرد :

جلوگیری از پیری زودرس

گوشت بلدرچین به دلیل ویتامین هایی که دارد از پیری زود رس جلوگیری کرده و به بازسازی پوست کمک شایانی میکند.

جلوگیری از پوکی استخوان

طبق جدول بالا 1 درصد گوشت بلدرچین را کلسیم تشکیل می دهد، این ماده معدنی کمک زیادی به استحکام استخوان ها و جلوگیری از پوکی استخوان می کند.

خواص گوشت و تخم بلدرچین

جلوگیری از آسم و تشنج

با توجه به تجربیاتی که مصرف کنندگان گوشت بلدرچین داشته اند، مشخص می شود که مصرف گوشت بلدرچین تاثیر خوبی در درمان و آسم و تشنج دارد.

کمک به رفع سنگ کلیه و مثانه

در طب سنتی اسلام، خواص گوناگونی به بلدرچین نسبت داده اند، مثلاً به عقیده عبدالملک بن زهر اندلسی (قرن 5) : گوشت بلدرچین خوشمزه و خوش طعم است که هم برای افراد سالم و هم برای بیماران سودمند می باشد؛ سنگ (کلیه و مثانه) را خرد می کند و مفید است.

کمک به رفع کم خونی

طبق جدول بالا 24 درصد گوشت بلدرچین را آهن تشکیل می دهد، یعنی در هر 100 گرم گوشت بلدرچین 24 گرم آهن وجود دارد، پس با این وجود می توان گفت که بلدرچین تاثیر زیادی در رفع کم خونی دارد.

خواص خوب یک ماده غذایی به معنای استفاده مداوم و بی رویه از آن نیست، در صورت مصرف بی رویه گوشت بلدرچین بدن شما با مشکلات گوارشی، کلیوی و قلبی مواجه خواهد شد و باعث ایجاد سنگ کلیه خواهد شد.

ارزش غذایی تخم بلدرچین

خواص گوشت و تخم بلدرچین : تخم بلدرچین یک پنجم تخم مرغ وزن دارد و وزن تقریبی آن حدود 10 گرم می باشد. مواد تشکیل دهنده در 100 گرم (یعنی 10 عدد) تخم بلدرچین در جدول زیر آمده است :

چربی	11 گرم
کلسترول	844 میلی گرم
سدیم	141 میلی گرم
پتاسیم	132 میلی گرم
کلسیم	6 درصد
آهن	20 درصد
منیزیم	3 درصد
شکر	0.4 گرم
پروتئین	13 گرم
ویتامین A	10 درصد
ویتامین C	0 درصد
ویتامین D	13 درصد
ویتامین B-6	10 درصد
ویتامین B-12	26 درصد



خواص درمانی تخم بلدرچین

خواص درمانی تخم بلدرچین

خواص گوشت و تخم بلدرچین : همانطور که گوشت بلدرچین دارای خواص زیادی می باشد، تخم بلدرچین نیز از خواص درمانی بالایی برخوردار است، که از مهم ترین خواص درمانی آن می توان به موارد زیر اشاره کرد :

تقویت قدرت بینایی

استفاده مداوم و اصولی تخم بلدرچین به بهبود قدرت بینایی و تقویت چشم کمک بسزایی خواهد کرد، دلیل این امر وجود آنتی اکسیدانی به نام ویتامین A در تخم بلدرچین میباشد. 10 درصد تخم بلدرچین را ویتامین A تشکیل می دهد.

تنظیم سطح کلسترول بدن

به گفته محققان 60 درصد چربی موجود در تخم بلدرچین را کلسترول HDL خوب تشکیل می دهد. پس مصرف طولانی مدت و اصولی تخم بلدرچین به کاهش کلسترول بد و افزایش کلسترول خوب کمک زیادی خواهد کرد، در نتیجه با تنظیم سطح کلسترول خون مانع بسته شدن رگ های خونی توسط پلاگ

ها می شود، و از سگته های قلبی ممانعت می کند.

کمک به کاهش فشار خون

فشار خون بالا از جمله بیماری همه گیری می باشد که اکثر افراد جامعه را درگسر خود کرده است. مصرف تخم بلدرچین با یک برنامه غذایی منظم به تنظیم فشار خون بدن کمک خواهد کرد. دلیل این امر وجود پتاسیم در تخم بلدرچین میباشد.

کمک به سم زدایی بدن

به دلیل وجود آنتی اکسیدان های مختلف در تخم بلدرچین، برای سم زدایی بدن بسیار مفید می باشد. این آنتی اکسیدان ها با رادیکال های آزاد موجود در بدن ما مقابله می کند.

تقویت سیستم اعصاب

تخم بلدرچین عمدتا به خاطر آنتی اکسیدان های موجود در خود شناخته می شود. این آنتی اکسیدان ها شامل انواع ویتامین ها و مواد معدنی می شود. ویتامین A موجود در تخم بلدرچین از سیستم عصبی ما در مقابل آسیب های ناشی از رادیکال های آزاد محافظت می کند و در نتیجه ما را از بیماری هایی نظیر آلزایمر و پارکینسون در اما نگه میدارد.

مقابله با کم خونی

به دلیل وجود درصد بالای آهن در تخم بلدرچین، این ماده غذایی تاثیر به سزایی در رفع کم خونی دارد. امیدواریم که با مطالعه این مقاله دید شما نسبت به خواص درمانی این پرنده ارزشمند وسعت بیشتری به خود بخشد.

خواص گوشت و تخم بلدرچین

خواص تخم بلدرچین برای کودکان



خواص تخم بلدرچین برای کودکان

برای تغذیه کودکان با تخم بلدرچین می توانید دستورات عمل زیر را در پیش بگیرید:
اگر کودک شما به تازگی وارد هشت ماهگی شده است، بهترین زمان برای مصرف زرده تخم بلدرچین می باشد، پس از آب پز شدن تخم بلدرچین، سفیده آن را جدا کنید و زرده آن را کم کم به کودک بخورانید. پس از ورود به یکسالگی می توانید سفیده تخم را نیز به غذای او اضافه کنید. توجه داشته باشید در تمام شرایط ، بهتر است با پزشک کودک مشورت کنید.

- تخم بلدرچین موجب افزایش اشتها در کودک می شود.
- تخم بلدرچین به افزایش ضریب هوشی کودک کمک می کند.
- موجب افزایش وزن در کودک می شود.
- به دلیل درصد بالای آهن، فسفر و ویتامین های b6 و b12 در تخم بلدرچین، پزشکان آن را بر تخم مرغ ترجیح می دهند.

خواص گوشت و تخم بلدرچین در دوران بارداری



خواص گوشت و تخم بلدرچین در دوران بارداری

به گفته متخصصان خوردن گوشت بلدرچین در دوران بارداری به کاهش تهوع کمک می کند. هم چنین وضعیت خواب فرد باردار را تنظیم می کند. اگر زنان پس از زایمان به صورت مداوم تخم بلدرچین مصرف نمایند، سریع تر می توانند قوای خود را به دست بیاورند، هم چنین تخم بلدرچین شیر مادران را افزایش می دهد. گوشت بلدرچین با خواص آنتی اکسیدانی که دارد، مانع از بیماری هایی چون آلرژی و آسم در دوران بارداری میشود.

امیدواریم که با مطالعه این مقاله دید شما نسبت به خواص درمانی این پرنده ارزشمند وسعت بیشتری به خود بخشد.
