# "خمسة" أسباب تجعلك لا تأكل الدجاج يومياً!

لا يعرف الكثير من الناس عواقب تناول الكثير من الدجاج، أو حتى القليل بصورة يومية.

فوفقا لموقع تريبس آند تريكس يعتبر الدجاج أحد أكثر أنواع اللحوم تنوعًا، صحيح أننا غالبًا ما نميل إلى استخدام الدجاج في العديد من الوجبات.

وعلى الرغم من أن الدجاج يُعرف عادةً بأنه خيار صحي، لأنه سهل التحضير نسبيًا، ويحبه الكثير من الناس، إضافة لكونه نوعا من اللحوم الخالية من الدهون، ويحتوي على نسبة عالية من البروتين، في حين أن محتوياته الدهنية منخفضة مقارنة باللحوم الحمراء.

إلا أن هذا لا يعني أنه خيار جيد لتقديم هذا الطائر على المائدة يوميًا، وهذه هي الأسباب:

الكثير من البروتين

من الناحية المثالية، يجب أن يتكون حوالي 10 إلى 35% من السعرات الحرارية اليومية من البروتين.

إن تناول الكثير من البروتين يجعل جسمك يخزن هذا على شكل دهون، هذا يعني زيادة وزنك ويؤدي إلى ارتفاع مستويات الدهون في الدم.

وسيسهم تناول قطعة كبيرة من الدجاج كل يوم في زيادة كمية البروتين التي تتناولها، لذا تأكد من مراقبتها عن كثب.

زيادة خطر الإصابة بأمراض القلب

يمكن أن يؤدي تناول الكثير من الدجاج إلى ارتفاع مستويات الكوليسترول في الدم، وهذا يرتبط بأمراض القلب والأوعية الدموية، وبهذه الطريقة، فإن تناول الدجاج وغيره من المنتجات الغنية بالبروتين يزيد بشكل غير مباشر من مخاطر الإصابة بأمراض القلب والأوعية الدموية ، وهي مشكلات صحية يمكن أن تسبب الوفاة.

صعوبة في الحفاظ على الوزن

قد يؤدي تناول الكثير من البروتينات الحيوانية، مثل الدجاج، إلى صعوبة الحفاظ على وزن صحي.

ووفقًا لصحيفة هافينغتون بوست، فإن الأشخاص الذين يمكنهم الحياة بدون لحوم، مثل النباتيين، عادة ما يكون مؤشر كتلة الجسم لديهم أقل من الأشخاص الذين يتناولون اللحوم بشكل يومي.

أكبر فرصة للإصابة بالتسمم الغذائي

دائمًا ما يكون التعامل مع الدجاج أمرًا شاقًا، إذا لم تكن قد طهوت اللحم بالكامل أو إذا لامست الخضروات الخاصة بك الدجاج النيء، فقد تعرض وجبتك للسالمونيلا أو العطيفة.

وهي بكتيريا تشتهر بآثارها الضارة على جسم الإنسان، حيث يمكن أن تؤدي إلى مرض شديد، وتؤثر بشكل خاص على المجموعات الضعيفة، مثل كبار السن والأطفال والحوامل.

فرصة أكبر لمقاومة المضادات الحيوية

من الممارسات الشائعة بين مزارعي الدواجن فرض المضادات الحيوية على مواشيهم، وتناول الدجاج، بهذه الصورة يشكل خطرًا حقيقيًا للغاية عندما تتعامل مع عدوى ويتعين عليك تناول المضادات الحيوية، فمن المحتمل أن الدواء لا يعمل كما ينبغي.

لذا، هل من المفترض أن تتخلص من الدجاج تمامًا من نظامك الغذائي؟ لا ، لكن اعلم أن اتباع نظام غذائي متنوع مفيد أكثر لصحتك.