تحذيرات طبية من مخاطر تناول اللحوم بعد ذبحها مباشرةً

ينصح الأطباء بعدم تناول اللحم من الأضحية مباشرة بعد الذبح، و يقواون أنه يجب الإنتظار من 6 إلى 12 ساعة.

وأرجع الأطباء ذلك حتى يمر اللحم بما يسمى مرحلة "التصلب الرمي" وفيه يحدث تصلب العضلات وتقلصها، خلال عدة ساعات بعد الذبح.

وفي هذا السياق قال الدكتور محمود عبد الجليل روزن، من جامعة دمنهور المصرية، إن "ذلك يعمل على تنشيط بعض الإنزيمات المطرية للحوم، والتي تنشط في الوسط الحامضي الناتج عن انخفاض "بي إتش" (PH).

وتلعب دورا مهما في تحديد جودة اللحوم وإطالة فترة تخزينها، لأن انخفاض رقم "بي إتش" يلعب دورا في إعاقة نمو كثير من الميكروبات المسببة للفساد.

قال رئيس مجلس إدارة غرفة المهندسين الغذائيين الأتراك، فرع إسطنبول، إنه يوصى بـ"عدم تناول لحم الأضحية مباشرة، بعد الذبح بل تركه من 20 إلى 24 ساعة".

كما ذكر البروفيسور محمد الفايد خبير التغذية في المعهد الوطني للزراعة والبيطرة بالرباط، فإنه يوصى بعدم تناول لحوم أضاحي العيد قبل مرور 6 ساعات -على الأقل- على ذبحها، تجنبا لأنزيمات في تلك اللحوم قد تضر الإنسان، ويعزو الفايد ذلك إلى أن اللحم بعد الذبح يتخلص من إنزيمات تحتوي عليها العضلات، ويتصلب وتنخفض فيه نسبة الجراثيم بمرور الوقت.

ومن هذه النصائح "عدم تناول بعض أعضاء الأضحية الداخلية كالكبد والقلب وغيرهما، قبل مرور نصف ساعة على استخراجها من جسم الأضحية".

بالإضافة إلى تناول لحم رأس الأضحية مباشرة اليوم الثاني للعيد لأنه سريع التحلل.

الكمية المسموح بتناولها من لحم الأضحية.

وفي سياق آخر ووفقا لخدمة الصحة الوطنية في المملكة المتحدة فإنه ينصح بتخفيض تناول اللحوم إلى 70 غراما.

وتضيف خدمة الصحة الوطنية أنه يمكن أن يساعدك اتخاذ خيارات صحية على تناول اللحوم كجزء من نظام غذائي صحي ومتوازن، لكن بعض اللحوم تحتوي على نسبة عالية من الدهون المشبعة، والتي يمكن أن ترفع مستويات الكوليسترول بالدم.

وتقول أيضا، إن "اللحوم الحمراء غنية بالبروتين، وأيضا تمدنا اللحوم الحمراء بالحديد، وفيتامين "بي 12" (12B). وتحتوي بعض اللحوم على نسبة عالية من الدهون، وخاصة الدهون المشبعة.

ويمكن أن يؤدي تناول الكثير منها لرفع مستويات الكوليسترول بالدم الذي يزيد من خطر الإصابة بأمراض القلب.