|  |
| --- |
| **معجزات گوشت بوقلمون**  |

  در صورتی‌که می‌خواهید خدای ناکرده دچار بیماری‌های سرطان سینه، پروستات،MS ، آرتروز، افسردگی و اعصاب نشوید و اسید اوریک، اوره و چربی خون شما بالا نرود، گوشت بوقلمون را جایگزین تمامی گوشت‌های مصرفی خانواده کنید.

1 - طبق آزمایشات انجام‌شده، فسفر موجود در بوقلمون چهار برابر میگو می‌باشد که یک غذای دریایی است. همچنین 80% عامل تشکیل کلسیم در استخوان‌های بدن فسفر می‌باشد و میزان فسفر در بوقلمون **mg/100g 238** می‌باشد.

2 - آیا می‌دانستید پروتئین موجود در بوقلمون 81/28 بیشتر از هر گوشتی است؟

3 -آیا می‌دانستید بوقلمون فاقد اوره و اسید اوریک است و طبق تحقیقات انجام‌شده، اسید اوریک یکی از عوامل سکته مغزی می‌باشد؟

 4 - آیا می‌دانستید در گوشت بوقلمون به علت عدم وجود چربی میان‌بافتی، هنگام پخت، حجم گوشت در مقایسه با گوشت مرغ، گوساله، گوسفند و ... کم نمی‌شود و در نهایت از مرغ بعد از پختن 55%، از گوشت گوسفند 60% و از بوقلمون 85% گوشت پخته به‌دست می‌آید؟

5 - آیا می‌دانستید بوقلمون دارای انواع ویتامین  B  از جملهB1/B3/B6/B12  به میزان **mg/100gr 7.7** است و برای جلوگیری از افسردگی و بیماریMS و ازبین‌بردن کم‌خونی مؤثر است.

6 - آیا می‌دانستید در بوقلمون مقدار زیادی امگا 3 وجود دارد که باعث بازشدن مجاری عروق بدن و پائین‌آورنده کلسترول می‌شود و از مزمن‌شدن بیماری‌ها جلوگیری می‌کند.

7 -آیا می‌دانستید بوقلمون دارای اسیدآمینه‌ای به نام تریپتوفان به میزان**mg/100g 35** می‌باشد که در بدن تبدیل به پروتئین می‌شود که عامل شادابی است. اسیدهای آمینه در مرمت سلول‌های ماهیچه‌ای و اندام بدن، ناخن، پوست، مو و غدد ترشحی نقش بسیار به‌سزایی دارد و برای ورزشکاران بسیار مفید می‌باشد.

 8 -کلسیم موجود در بوقلمون **98 mg/100g**می‌باشد و برای کلیه افراد به‌خصوص خانم‌ها بسیار مفید است و همچنین کلسیم باعث کاهش کلسترول و فشار خون می‌شود.

 9 - آیا می‌دانستید که چربی و کلسترول موجود در بوقلمون کمترین چربی و کلسترول نسبت به گوشت گوساله، گوسفند مرغ و سایر گوشت هاست.

10 - آیا می‌دانستید پتاسیم موجود در بوقلمونmg/100g 935 ، بیشترین پتاسیم در تمام گوشتهاست؟

    پتاسیم ضد سرطان است و برای جلوگیری از سرطان سینه در خانم‌ها بسیار مؤثر بوده همچنین در ساختمان قلب و ماهیچه‌ها و خون نقش مهمی دارد، وجود آن عامل مهمی برای بسته‌نشدن سرخرگها و مشکلات وریدی است. همچنین پتاسیم در کاهش کلسترول نقش به‌سزایی دارد.

پادرد عمدتاً نتیجه کمبود پتاسیم و منیزم بدن، اسپاسم ماهیچه، انسداد و تنگ‌شدن سرخرگ، مشکلات وریدی، تأثیر سوء دیابت روی عضلات، اعصاب پا، رگ‌گرفتگی و ... تورم مفاصل است.

11 - آیا می‌دانستید وجود mg/100g 45 سلنیوم در بوقلمون چه اهمیتی دارد؟

سلنیوم همراه باکلسیم، پتاسیم و ویتامین B6-C-Dو روی که همگی در گوشت بوقلمون است، ضد کلیه سرطان‌ها به خصوص سرطان پروستات و سینه می‌باشد. سلنیوم تنظیم متابولیسم را به عهده دارد و برای ازبین‌بردن سلول‌های غیر نرمال مؤثر است. اگر گوشت بوقلمون با قارچ و گوجه‌فرنگی میل شود، خاصیت ضد سرطانی آن افزایش پیدا می‌کند.

12 - آیا می‌دانستید میزان سدیم mg/100g 33 در گوشت بوقلمون می‌باشد از بیماری‌های قلبی جلوگیری می‌کند و باعث تنظیم فشار خون می‌شود و همچنین سدیم عامل جذب کلسیم و فسفر در بدن می‌باشد؟

13 - آیا می‌دانستید روی در بوقلمون mg/100g 63 است؟ روی باعث رشد خردسالان می‌شود و ضد سرماخوردگی است و به ساختن DNA و هورمون مردانه در بدن کمک می‌کند و همچنین روی باعث تنظیم سن بلوغ در افراد می‌شود.

14 - و بالاخره آیا می‌دانستید بوقلمون دارای ماده‌ای به نام COQ 10 (اکسیر جوانی) می‌باشد که برای جلوگیری از پیری زودرس مفید است. پس بی‌جهت نیست که گوشت بوقلمون گوشت معجزه‌گر، حتی بهتر از ماهی معرفی شده است