

اهمیت فرآورده های گاومیش در مقایسه با گاو در سلامت انسان

مریم پناهی زاده^{۱*}، محمد تقی بیگی نصیری^۲
(تاریخ دریافت: ۱۳۹۵/۲/۱۷ تاریخ پذیرش: ۱۳۹۵/۴/۸)

چکیده

خوزستان یکی از استان های اصلی پرورش دهنده ی گاومیش است گاومیش پستانداری از خانواده ی گویان است که در اقتصاد بسیاری از کشورها جایگاه ویژه ای دارد. امروزه از فرآورده های گاومیش استفاده های فراوانی می شود که این فرآورده ها علاوه بر تامین نیازهای تغذیه ای انسان در سلامت انسان نیز نقش بخصوصی را ایفا می- کند. از جمله فرآورده های گاومیش می توان به شیر ، گوشت ، پوست و پنیر موزارلا و ماست و سایر فرآورده های آن اشاره نمود . علاوه بر تمام محسنات ذکر شده از فضولات این دام نیز میتوان برای حاصلخیزی زمین های زراعی به ویژه برای پرورش قارچ استفاده کرد.

کلمات کلیدی : گاومیش ، خوزستان ، سلامت انسان ، فرآورده ها

۱- دانشجوی کارشناسی ارشد اصلاح نژاد دام

۲- استاد گروه علوم دامی، دانشکده علوم دامی و صنایع غذایی ، دانشگاه کشاورزی و منابع طبیعی رامین

*نویسنده مسئول: Gmail:m.panahizade94@gmail.com

در آزمایش های مختلف، بررسی های تفاوت گوشت گاو میش از نظر طعم و مزه، رنگ (گوشت، چربی) بیشترین امتیازات را به دست آورد و در همین بررسی ها گوشت گاو میش از نظر سه فاکتور چربی، کلسترول و کالری در مقایسه با گوشت گاو و مرغ به طور معنی داری پایین تر است، گوشت گاو میش تردتر از گوشت گاو است.

فعالیت بالاتر کالپین در ماهیچه گاو میش در مقایسه با گاو مسئول تردی بالاتر گوشت گاو میش است. گاو میش به سبب دارا بودن فیزیولوژی خاص شکمبه و خصوصیات منحصر به فرد تغذیه ای، دارای ضریب تبدیل غذایی بسیار مناسب و قیمت تمام شده و هزینه ی خوراک پایینی است و همین امر پروراندی گوساله های گاو میش را کاملا اقتصادی می کند.

شکل پرورش گاو میش در ایران به گونه ای است که گاو میش های جوانو پرور شده در زمان کشتار، دارای بهترین کیفیت گوشت می باشد. زیرا گوساله ی گاو میش معمولا از بدو تولد تا یکسالگی و حتی بیشتر، با مادر نگهداری شده و از شیر آن استفاده می کند و این امر منجر به تولید گوشت بسیار با کیفیت، خوش خوراک و خوش رنگی می شود.

گاو میش تا به امروز از فراموش شده ترین دام ها در بین حیوانات اهلی است گرچه از زمان های قدیم اهلی شده اما ویژگی های آن خیلی کمتر از حیوانات اهلی دیگر مورد مطالعه و بررسی قرار گرفته است. گاو میش در اقتصاد بیش از ۴۰ کشور دنیا از جایگاه ویژه ای برخوردار بوده و پراکندگی جغرافیایی آن همه ساله در حال افزایش است، گاو میش یکی از دام های بومی ایران بوده و پرورش آن از ۲۵۰۰ سال پیش از میلاد در ایران وجود داشته است. محققین گاو میش را دام آینده معرفی کرده و اظهار می دارند که استفاده از توانایی های بالقوه آن در آینده بیشتر از سایر دام های اهلی است نتایج آزمایشات نشان میدهد که مصرف اختیاری خوراک در گاو میش به طور معنی داری کمتر از گاو با وزن بدن مشابه است و پروتئیل اسیدهای چرب و ترکیب خاص اسید آمینه ها در پروتئین شیر گاو میش ارزش بیولوژیکی بسیار بالایی دارد.

فرآورده های گاو میش و اهمیت تغذیه ای آنها

فواید گوشت گاو میش در مقایسه با گاو

گوشت گاو میش دارای ۴۰ درصد کلسترول کمتر، ۵۵ درصد کالری کمتر، ۱۱ درصد پروتئین بیشتر و ۱۰ درصد مواد معدنی بیشتر نسبت به گوشت گاو است.

چربی گاو میش سفید است ولی گوشت آن به نسبت به گاو، به سبب پیگمان های رنگی بیشتر و چربی داخل گوشت کمتر تیره تر است.

اهمیت گوشت گاو میش در سلامت انسان

گوشت گاو میش به دلیل کلسترول و کالری پایین، مشکلات گرفتگی عروق قلبی را کاهش می دهد. بنابراین به کسانی که مشکل کلسترول دارند توصیه میشود از گوشت گاو میش استفاده نمایند.

اهمیت شیر گاو میش در مقایسه با گاو

شیر گاو میش به دلیل چربی و مواد جامد بدون چربی زیاد غنی تر از شیر گاو است. چربی شیر گاو میش مقدار کمی اسید چرب ضروری دارد، همچنین کاروتن در شیر گاو وجود دارد در صورتیکه در شیر گاو میش وجود ندارد. به طور کلی در گاو میش به خاطر چربی بیشتر شیر مقدار ویتامین A بیشتر است. همچنین مقدار ویتامین B 12 شیر گاو میش بیشتر از شیر گاو است.

غلظت کازئین و پروتئین های سرمی در شیر گاو میش بیشتر از شیر گاو است. تمامی کازئین در شیر گاو میش به صورت میسل می باشد در حالی که در شیر گاو ۹۰-۹۵ از کازئین به شکل میسل است. مقدار اسیدهای چرب آزاد چربی شیر گاو میش کمتر از گاو است. کلسترول در شیر گاو میش ۴۳ درصد کمتر از شیر گاو است و ۴۰ درصد پروتئین شیر گاو میش بیشتر از شیر گاو است.

املاح موجود در شیر گاو میش

غلظت کلسیم و منیزیم شیر گاو میش به ترتیب (۲۰ و ۱۸۰ میلی گرم) بیشتر از شیر

گاو به ترتیب (۱۲ و ۱۲۰ میلی گرم در ۱۰۰ سی سی) شیر است، از طرف دیگر، مقدار سدیم، پتاسیم و کلرید شیر گاو میش (به ترتیب ۴۵، ۱۰۷ و ۷۰ میلی گرم) پایین تر از مقادیر مشابه آن در شیر گاو به ترتیب (۵۰، ۱۵۰ و ۱۰۰ میلی

گرم در ۱۰۰ سی سی شیر می باشد. مقدار کلسیم و منیزیم شیر گاو میش در حالت کلوئیدی بیش از ۲ برابر مقدار آن در شیر گاو است. پایداری حرارتی شیر گاو میش در مقایسه با شیر گاو به مقدار بیشتری کاهش می یابد که با افزودن نمک های پایدار کننده می توان این مشکل را تا حدودی برطرف نمود به علاوه ظرفیت بافری/اسیدی شدن شیر گاو میش بیشتر از شیر گاو است. AHMAD و همکاران (۲۰۰۸)

اهمیت شیر گاو میش در سلامت انسان

شیر گاو میش از نظر مقدار تائورین (۶ MOL/LIT) غنی تر از شیر گاو (۴ MOL/LIT) است. تائورین یک اسید آلی گوگرد دار است که مانع فشار خون در انسان می شود. از طرف دیگر غلظت اوره در شیر گاو میش (۲۲-۱۷ میلی گرم در ۱۰۰ سی سی) کمتر از شیر گاو (۳۷-۴۰ میلی گرم در ۱۰۰ سی سی) است.

پنیر موزارلا

موزارلا در قرن هفدهم میلادی در ایتالیا متولد شد. در آن زمان بوفالوهای آسیایی به این کشور برده شدند تا زمین را شخم بزنند به تدریج از شیر این حیوانات برای تهیه ی پنیر استفاده کردند پنیر موزارلا خیلی زود طرفداران بسیاری پیدا کرد و در قرن ۱۷ تولید کنندگان محصولات لبنی، برای پاسخگویی به نیاز و درخواست مصرف کنندگان از شیر گاومیش و گاو برای تهیه ی این پنیر استفاده کردند.

خواص موزارلا

پنیر موزارلا حاوی پروتئین و چربی های (اسیدهای چرب اشباع شده ی ضروری) می- باشد. میزان چربی این پنیر بین ۲۰-۱۵ درصد می باشد. موزارلا منبع خوب کلسیم و فسفر است که برای سلامت لازم و ضروری اند در واقع ۳۰ گرم از این پنیر ۱۳ درصد نیاز روزانه ی یک فرد بزرگسال را به کلسیم و فسفر تامین می کند. موزارلا حاوی ویتامین های B12 و B3 است. باید بدانید که میزان نمک موجود در این پنیر متعادل است.

اهمیت پنیر موزارلا در سلامت انسان

پنیر موزارلا به علت داشتن منبع غنی از کلسیم و وجود پروتئین ها و ویتامین D برای استحکام استخوان ها و دندان ها لازم و ضروری

است و از پوکی استخوان جلوگیری می کند. موزارلا همچنین منبع خوبی از فسفر می باشد که خاصیت اسیدی استخوان ها و دندان ها را کاهش داده و به احیای بافت ها کمک می کند.

نتیجه گیری

گاومیش یک حیوان چند منظوره است که برای تامین نیازهای تغذیه ای در سلامت انسان نقش بسزایی دارد، به دلیل مقدار کلسترول پایین تر هم در شیر و هم در گوشت به افرادی که میزان کلسترول خون آنها بالاست توصیه میشود که از فرآورده های این دام استفاده نمایند هم چنین به دلیل وجود مقادیر بالای ویتامین B12 افرادی که از کم خونی نیز رنج میبرند توصیه می شود که از شیر این دام پر سود بهره مند شوند. موزارلا هم یکی از منابع غذایی ویتامین B12 است که برای بدن انسان لازم و ضروری است این ویتامین در رشد و تقسیم سلولی، حفظ تعادل سیستم عصبی، سنتز پروتئین، ساخت گلبولهای قرمز، سوخت و ساز کربوهیدرات ها و چربی ها نقش مؤثری دارد. یکی از علت های عدم بازار پسندی گوشت گاومیش عرضه ی گوشت گاومیش های پیر و حذفی است که دارای الیاف بیشتر و تردی کمتری هستند. البته با عرضه دام های جوان و پروار شده در شرایط تغذیه ای مناسب، این مشکل از بین خواهد رفت.

منابع

- الیاسی، ق.، قبايي، ز و سلامت دوست، ر. ۱۳۹۲. ارزش تغذیه ای گوشت گاو میش. مرکز تحقیقات جهاد کشاورزی آذربایجان. نشریه آتی نگر. شماره ۵۰، ص ۲۵-۳۰
- بی نام. اهمیت غذایی شیرو مقایسه شیر گاو میش و گاو. مجله کشاورزی. شماره ۱۰۹، ص ۳۲-۳۳
- فهیم الدین، م.، شجاع، ج و رافت، ع. ۱۳۷۹. پرورش گاو میش. انتشارات جهاد دانشگاهی آذربایجان غربی
- Ahmad, S., Gaucher, I., Rousseau, F., Beaucher, E., Piot, M. and Gaucheron, F. 2008. Effects of acidification on physico-chemical characteristics of buffalo milk. a comparison with cow's milk. *Food Chem.* 106: 11-17.
- Sheehan, J. J. and Guinee, T.P. 2004. Effect of pH and calcium level on the biochemical, texture and functional properties of reduced-fat Mozzarella cheese. *Int Dairy J.* 14: 161-172.