

25 Δεκεμβρίου 2014

Γαλοπούλα: οφέλη και χρήσιμες συμβουλές για το μαγείρεμά της

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)





Η γαλοπούλα, όπως ξέρουμε, συνιστάται από τους διαιτολόγους ως άπαχη πρωτεΐνη μαζί με το κοτόπουλο, καθώς συγκαταλέγεται στο πιο υγιεινό κρέας που μπορεί να μπει στο πιάτο μας, με λίγες θερμίδες, χαμηλά λιπαρά, αλλά υψηλή περιεκτικότητα σε πρωτεΐνη και... νοστιμιά.

Τώρα, λοιπόν, που ετοιμαζόμαστε να την υποδεχτούμε στο τραπέζι μας εν όψει εορτών, ας τη γνωρίσουμε λίγο καλύτερα μέσα από τα οφέλη της.

Είναι ιδανική για δίαιτα

Με 54 θερμίδες και 21 γραμμάρια λίπους στα 30 γραμμάρια γαλοπούλας, το πουλερικό αυτό μπορεί εύκολα να αποτελέσει μέρος της διατροφής μας όταν πασχίζουμε να χάσουμε βάρος. Σημαντικό είναι να γνωρίζετε πως το στήθος της έχει λιγότερα λιπαρά και θερμίδες από την υπόλοιπη γαλοπούλα, οι επεξεργασμένες μορφές της, όμως, (αλλαντικά, μπέικον κ.ο.κ.) έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε νάτριο, γι' αυτό καλό θα ήταν να τις αποφεύγετε.

Σας χαλαρώνει

Γιατί νομίζετε ότι όλοι μετά το χριστουγεννιάτικο τραπέζι ξαπλώνουν στον καναπέ και είναι έτοιμοι να κοιμηθούν; Η γαλοπούλα περιέχει ένα απαραίτητο αμινοξύ, την τρυπτοφάνη, η οποία αποτελεί πρόδρομο ουσία της σεροτονίνης και μελατονίνης, που με τη σειρά της βοηθά να χαλαρώσουμε και να κοιμηθούμε. Κάτι που χρειαζόμαστε τις ημέρες αυτές, πριν ξαναμπούμε σε ρουτίνα καθημερινότητας και άγχους με τη νέα χρονιά.



Παρέχει στον οργανισμό απαραίτητη πρωτεΐνη

Η γαλοπούλα αποτελεί μια σημαντική πηγή πρωτεΐνης, παρέχοντάς μας 30 γραμμάρια πρωτεΐνης στα 100 γραμμάρια πουλερικού, φτάνοντας περίπου το 65% της συνιστώμενης ημερήσιας δόσης, γεμίζοντας τον οργανισμό με ενέργεια και τονώνοντας τους μυς του σώματος. Για να βρείτε ποιες είναι οι ανάγκες σας σε πρωτεΐνη καθημερινά, πολλαπλασιάστε το βάρος του σώματός σας με το 0,8. Βοηθάει στη μείωση της χοληστερίνης και τη διατήρηση της δύναμης του εγκεφάλου

Ως πηγή νιασίνης (βιταμίνη B3), η κατανάλωση γαλοπούλας μπορεί να βοηθήσει στην αύξηση της καλής HDL χοληστερίνης, συμβάλλοντας αντίστοιχα στη μείωση της κακής LDL, ωφελώντας την καρδιά. Ταυτόχρονα, αποτελεί σημαντική πηγή βιταμίνης B12, η οποία βοηθά στη μείωση των επιπέδων της ομοκυστεΐνης, που μπορεί να παίζει ρόλο στη φθορά του εγκεφάλου.

Κάνει καλό στο θυρεοειδή

Λόγω της περιεκτικότητάς της σε σελήνιο, ιχνοστοιχείο απαραίτητο για τη λειτουργία του θυρεοειδή, η γαλοπούλα παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία του πιο σημαντικού αδένου και του ανοσοποιητικού. Το σελήνιο παίζει, επίσης, σπουδαίο ρόλο στην καταπολέμηση των ελεύθερων ριζών, παρουσιάζοντας αντιοξειδωτική και αντικαρκινική δράση.



Συμβουλές για ζουμερό και νόστιμο αποτέλεσμα

-Απλώστε λαχανικά, όπως καρότα, κρεμμύδια, σέλινο κ.ά. στη βάση του ταψιού, προκειμένου να δώσετε στο πουλερικό σας έξτρα γεύση και άρωμα.

-Αν είναι κατεψυγμένη, ξεπαγώστε τη για τουλάχιστον ένα 24ωρο (ανάλογα με το μέγεθός της μπορεί να χρειαστεί μέρες), αφήνοντάς τη στη συντήρηση και φροντίστε να μπει στο φούρνο στεγνή.

-Για να μη στεγνώσει το κρέας της με το ψήσιμο και να είναι ζουμερή, αλείψτε τη με λίγη μαργαρίνη ή ελαιόλαδο πριν τη βάλετε στο φούρνο.

-Η άλμη είναι, επίσης, ένας ιδανικός τρόπος για να έχετε ένα τρυφερό και ζουμερό αποτέλεσμα. Μαρινάρετε τη γαλοπούλα σας σε αλατόνερο με μπαχαρικά, αφήνοντάς την όλο το βράδυ σε άλμη.

-Καλό θα ήταν να προτιμήσετε το μαγείρεμα της γέμισης ξεχωριστά κι όχι μέσα στη γαλοπούλα, αφενός για να αποφύγετε τον κίνδυνο δημιουργίας βακτηριδίων και αφετέρου γιατί η γεμιστή γαλοπούλα χρειάζεται περισσότερο χρόνο μαγειρέματος, με αποτέλεσμα το κρέας της τελικά να βγει στεγνό. Υπολογίστε 2 φλιτζάνια γέμισης για κάθε κιλό γαλοπούλας.

-Προκειμένου να διασφαλίσουν ότι η γαλοπούλα θα ψηθεί ομοιόμορφα, πολλοί επαγγελματίες σεφ ανά τον κόσμο δένουν τις φτερούγες και τα πόδια της μαζί.

-Αποφύγετε να ανοιγοκλείνετε συχνά την πόρτα του φούρνου για να την ελέγξετε, καθώς κάτι τέτοιο οδηγεί σε διακυμάνσεις στη θερμοκρασία που μπορεί να κάνουν το κρέας της να «στεγνώσει».

Πηγή: clickatlife.gr