

МЯСО СТРАУСА: СВОЙСТВА

Закревская Т. В.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Калорийность: 98 ккал.

Энергетическая ценность продукта. Мясо страуса:

Белки: 21.7 г;

Жиры: 1.2 г;

Углеводы: 0 г.

Мясо страуса относится к экзотическим продуктам, хотя с каждым днем оно становится все популярнее. Сегодня во многих уголках мира есть фермы, которые занимаются выращиванием этих птиц. Уже через год страусов можно отправлять на забой. Особой популярностью это мясо пользуется на территории Азии и Европы. Чаще всего на прилавках магазинов представлено мясо с бедер птицы, которое имеет красный цвет (см. фото). По внешнему виду такой продукт многим напоминает телятину. При разделке ног птицы можно получить до 30 кг мяса. Этот продукт относится к высшей категории.

Польза мяса страуса заключается в его химическом составе. Богат этот продукт белком, который важен для нормальной жизнедеятельности организма. Также выделяется такое мясо небольшим количеством холестерина. В состав мяса страуса входит калий, который не только нормализует давление, но и улучшает работу сердечно-сосудистой системы.

Стоит также сказать, что этот продукт является низкокалорийным, поэтому его можно смело включать в свой рацион питания, не боясь за фигуру. Рекомендуется употреблять блюда, приготовленные из мяса страуса, людям, у которых есть сердечная недостаточность, сахарный диабет, анемия и проблемы с давлением. Помогает этот продукт быстрее восстановиться в послеоперационный период, а также после тяжелого заболевания. Улучшает мясо страуса и работу пищеварительной системы. В состав этого продукта входят и другие витамины, и минералы, которые положительно сказываются на работе всего организма.

В прошлом году под эгидой ВНИИ мясной промышленности им. В. М. Горбатова было проведено исследование качества мяса пятнадцатимесячных страусов, выращенных на фермах Краснодарского края. Исследование проводилось на предмет перспектив использования мяса в детском питании. В частности, оно показало, что по процентно-

му содержанию белка страусятина опережает традиционные виды мяса, а по количеству жира – отстает от них. Более того, низкий уровень холестерина приятно удивит всех, кто заинтересован в минимизации его потребления.

Химический состав мяса страусов:

Влаги, % 76,0;

Белка, % 21,5;

Жира, % 1,2;

Углеводов, % 0,0;

Холестерина, мг/100 г 32,0.

Анализ жирно-кислотного состава страусиного мяса показывает, что соотношение насыщенных, мононенасыщенных и полиненасыщенных жирных кислот в нем приближается к эталону (в качестве эталона специалисты ВНИИ взяли грудное молоко), а по содержанию арахидоновой кислоты, относящейся к числу незаменимых, превышает эталон почти в 2,5 раза.

По итогам исследования специалисты пришли к выводу, что страусиное мясо по своей пищевой и биологической ценности не уступает традиционным видам мяса и поэтому рекомендуется для питания детей, в том числе малышей.

Кроме того, оно рекомендовано для диетического и лечебного питания – при дефиците железа, белка и ожирении.

ЛИТЕРАТУРА

1. Токаев Э. С., Гурова Н. В. Медико-биологические и физико-химические аспекты использования балластных веществ в продуктах лечебного назначения / Обзорная информация. Серия Мясная и холодильная промышленность/Агро НИИТЭИПП, 1996, №1.
2. Стефанова И. Л. Научное обоснование, разработка и реализация технологии продуктов детского и функционального питания из мяса птицы // Дис. д.т.н. - М. 2005 г.
3. Стефанова И. Л., Мокшанцева И. В., Тимошенко Н. В. и др. Разработка функциональных продуктов на основе птицеводческого сырья // Хранение и переработка сельхозсырья. - 2003. - № 8.