

МЯСО – ВРЕД И ПОЛЬЗА

Закревская Т. В., Копоть О. В.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Тема пользы и вреда мяса становится с каждым годом все актуальней по двум прямо противоположным причинам. С одной стороны, постоянно растут масштабы производства мяса, технология становится все менее экологичной, а реклама - все более агрессивной. С другой стороны, в сердцах людей все чаще просыпается милосердие и все больше людей отказываются от употребления мяса.

ПОЛЬЗА МЯСА – белок.

Животный белок содержит все незаменимые аминокислоты. Для построения собственных белков нашему человеческому организму необходимы все аминокислоты. Некоторые он способен синтезировать, а другие - нет. Те аминокислоты, которые организм не может синтезировать, называются незаменимыми. Незаменимые аминокислоты можно получить только из пищи.

Но содержание незаменимых аминокислот в мясе не делает незаменимым само мясо:

1. Белок можно получать из растительной пищи.
2. Избыток белка вызывает интоксикацию организма.
3. Наконец, мясо – это не единственный источник животного белка. Есть и другие животные продукты – молоко, яйца, рыба, из которых наименее вредной мы бы назвали рыбу.

Вывод: польза мяса, как источника белка, завышена.

ПОЛЬЗА МЯСА – витамин В₁₂.

Многие полагают, что витамин В₁₂ содержится только в мясе. Тех, кто собирается отказаться от мяса, пугают, что без мяса у них разовьется злокачественная анемия.

Мясо – это не единственный источник витамина В₁₂, который во многих случаях не обязательно получать из пищи – он синтезируется в организме и его можно принимать в виде пищевой добавки. Употребление мяса не всегда спасает от дефицита витамина В₁₂.

ПОЛЬЗА МЯСА – железо.

Мясо содержит железо. Особенно красное мясо и субпродукты. Больше всего железа в говяжьей печени. Многие считают, что железо усваивается наилучшим образом из мяса, а из растительных продуктов усваивается плохо.

Мясо – это не лучший источник железа. Железо содержится во многих растительных продуктах и усваивается из них не хуже, чем из мяса.

ПОЛЬЗА МЯСА – витамины А, Е, D.

Мясо, субпродукты (например, печень), животный жир и другие животные продукты (рыба, молоко, яйца) содержат витамины А, Е и D в легкодоступном (усвояемом) виде.

Мясо и другие животные продукты являются удобным источником витамина А, который, тем не менее, легко получить, употребляя темно-зеленые и красно-оранжевые овощи и фрукты. Растительные масла и растительные продукты, их содержащие - отличный источник витамина Е. А для того, чтобы избежать дефицита витамина D, необходимо достаточно бывать на солнце либо принимать этот витамин дополнительно, независимо от диеты.

ПОЛЬЗА МЯСА – фосфор.

Мясо не является ни единственным, ни лучшим источником фосфора. Многие продукты, как животные, так и растительные, превосходят мясо по содержанию фосфора.

ВРЕД МЯСА

- ВРЕД МЯСА – гормоны.
- ВРЕД МЯСА – антибиотики.
- ВРЕД МЯСА – заболевания.
- ВРЕД МЯСА – паразиты.
- ВРЕД МЯСА – моральный аспект.
- ВРЕД МЯСА – тяжелая энергетика.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алехина Л. Т., Большаков А. С., Боресков В. Г., Жаринов А. И. и др. / Под ред. И. А. Рогова. Технология мяса и мясопродуктов. М.: Агропромиздат, 1998.
2. Антипова Л. В. Биохимия мяса и мясопродуктов – Воронеж, 1991.
3. Ю. А. Буханцов, - М. Мясная промышленность, 1999.