

ДИЕТИЧЕСКОЕ МЯСО

Шулицкая И. А.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»

г. Гродно, Республика Беларусь

Вкусное, сытное и полезное мясо любят практически все, кроме вегетарианцев и сыроедов. В мясе содержатся необходимые организму аминокислоты, которые не могут синтезироваться в нем самостоятельно. Благодаря аминокислотам правильно работает мышечная, гормональная и ферментативная системы. Кроме того, с мясом человек получает цинк, железо и ряд витаминов. Если вы решили вести здоровый образ жизни, вам нужно всего лишь ввести в рацион самое диетическое мясо.

В некоторых видах мяса содержится минимальное количество белка, но много холестерина и насыщенных жиров, поэтому такое мясо особой пользы организму не приносит. К этим видам относятся говядина, баранина и свинина. Более диетическим мясом являются курятина, индюшатина, конина и оленина. Поскольку экзотическое мясо дорого стоит, можно отдать предпочтение индейке и курице – а именно, их окорочкам и грудкам, самым гипоаллергенным и диетическим частям тушки.

Не употребляйте крылышки и шейки птиц, в которых очень мало мяса, а вот подкожного сала и жирной кожи более чем достаточно.

Холестерина в курятине и индюшатине содержится всего 60 мг на 100 г продукта. Выбирать нужно только свежее мясо, без малейшего неприятного запаха. Внешний вид кожицы птицы должен иметь розоватый оттенок с бледно-желтым цветом, а желтый цвет птичьего жира является показателем здоровья и качества мяса.

Самым диетическим мясом считается крольчатина, которая содержит максимальное количество белка и минимальное количество жира. Мясо кролика обладает идеальным соотношением этих веществ, которые делают его самым полезным и легко усваиваемым продуктом. В нем нет пестицидов, гербицидов, лекарственных или химических препаратов, а также тяжелых металлов и гормоносодержащих стимуляторов – при условии, что вы покупаете крольчатину у качественного производителя. Качественной крольчатиной можно кормить даже маленьких детей, поскольку она абсолютно гипоаллергенна.

Малая калорийность кроличьего мяса не позволяет появляться лишним жировым отложениям, а все полезные свойства оздоравливают организм, восполняя его потребности в белке. Приобретать кроль-

чатину необходимо исключительно в свежем виде, без запаха, с сухим, бледно-розовым цветом мяса без синяков и кровоподтеков.

Регулярное питание мясом кролика позволяет человеку поддерживать нормальный для организма обмен веществ и оптимальный баланс питательных элементов.

На втором месте стоит индюшачье мясо. В индейке содержится минимальное количество холестерина и максимальное полезных элементов. Это мясо легко усваивается и обогащает организм витаминами. В 100 г филе индейки всего 112 ккал. Фосфора в этой птице даже больше, чем в рыбе, которая считается рекордсменом по содержанию этого вещества. Одна порция индейки обеспечит организм половиной суточной нормы витаминов группы В и суточной нормой витамина Р. Большой плюс индейки – наличие селена, мощнейшего антиоксиданта.

На третьем же месте стоит куриное мясо. Но употреблять стоит грудинку, ведь именно эта часть считается диетической, на 100 г которой приходится 113 ккал. Мясо курицы легко усваивается, славится низким процентом жира и хорошим вкусом. Курица содержит железо и фосфор, а также витамины А, D и Е.

Четвертое же место занимает телятина. Это низкокалорийный и нежирный сорт мяса, который может похвастаться изобилием содержащихся в нем витаминов и минералов. Кстати, телятина способствует регулированию уровня глюкозы в крови, что очень важно при диете. В среднем в 100 г продукта содержится 100 ккал и всего 2 г жира.

Но не забывайте, что на диетические качества мяса влияет и способ приготовления. Если оно будет обжарено в масле, да еще и с добавлением жирных соусов и острых специй, то его вряд ли уже можно будет назвать постным. А вот если перечисленные виды мяса готовить на пару, варить или запекать в духовке, то тогда у вас получится самое диетическое в мире мясо!

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. Кузнецов, Шлипаков Н. Е. Технология переработки мяса и других продуктов убоя – М. Пищевая промышленность, 1971.