

Рацион

Мясоеды и вегетарианцы постоянно спорят, полезен продукт или нет, но диетологи настаивают на золотой середине. Употребление мяса в больших количествах, как и его нехватка в рационе, чреваты проблемами со здоровьем. В обоих случаях могут развиваться сердечно-сосудистые болезни, сахарный диабет, расстройства пищеварения и даже рак. Чтобы предотвратить страшное, надо следить, чтобы доля мяса в рационе не превышала 25–30 процентов от суточного объёма пищи – для людей, профессионально занимающихся спортом, существуют свои нормы. Предпочтение лучше отдавать нежирным сортам: мясу птицы, говядине, кролику.

Немного истории

Мясо как пища было известно человечеству во все эпохи его развития и даже служило основой для выживания. Энергетический запас, который давала богатая белками мясная пища людям, возвёл мясо в ранг одного из самых распространённых и почитаемых продуктов в мире.

До принятия христианства на Руси убой скота носил характер жертвований, но с принятием христианства население стало соблюдать посты и мясоеды. Появились ремесленники-мясники, кожевники, костерезы. На Руси христианство чётко разграничило мясо на «чистое» и «нечистое». Нечистым мясом на долгие десятилетия были объявлены конина, не считавшаяся прежде недостойной пищей, медвежатина, зайчатина. Грехом полагалось есть мясо бобра, белки, кошек, собак, тетеревов. Церковь решительно запрещала употреблять «давленину», то есть мясо животных и птиц, не забытых непосредственно человеком.

До эпохи Петра I скот убивали на рынках, в сенях домов, в специальных «мясных шалашах», на пустырях, на берегах рек или на открытом месте у оврагов. Пётр I повелел строить бойни и издал указы, регламентирующие торговлю мясом.

Простейшие способы консервирования мяса были известны ещё с древности. В частности, копчением в дыму заготавливали впрок мясо животных. В середине XIX века в России увеличивается производство свинины для изготовления копчёностей. Из-за границы стали поступать аппараты и приборы, специи и пряности для выработки мясных копчёностей и колбасных изделий.

Разновидности мяса

Мясо именуют по названию убойного скота. В любом мясе самое главное – огромное количество животного белка. Он состоит из аминокислот, часть из которых незаменима для нашего организма. В зависимости от вида мяса, способа приготовления и даже возраста животного сильно различаются и его свойства.

Крольчатина. Это самый диетический гипоаллергенный продукт, который считается чемпионом по содержанию белка – 21 процент. В нём много полезных омега-3 кислот и мало холестерина. Кроличье мясо усваивается организмом человека на 90 процентов, в отличие от говядины, степень всасывания которой не превышает 60 процентов.

Конина. Считается самым экологически чистым мясом. Конина имеет сбалансированный аминокислотный состав. Она нейтрализует воздействие радиации, регулирует

Ешь щи с мясом, а не хлеб с квасом

Его варят, жарят, тушат, запекают, коптят, сушат, хотя в последнее время отношение к мясу неоднозначное

Как правильно выбирать

Лучше приобретать охлаждённое мясо у проверенных производителей. Наибольшую пользу такое мясо принесёт в отварном, тушёном и запечённом виде. Худший выбор приготовления мясного блюда – жарка на масле. В процессе готовки образуется масса токсичных соединений. Часть из них можно нейтрализовать – именно от этого пошла традиция есть жаркое с бокалом вина, поскольку оно разрушается некоторые токсины. Но остальные канцерогены остаются, поэтому лучше не искушать судьбу.

Не стоит употреблять сырое или недожаренное мясо, поскольку в таком виде сохраняются личинки паразитов. Даже предварительная заморозка убивает далеко не всех червей. Особенно внимательным нужно быть при выборе продуктов из мяса: колбас, паштетов, ветчины и т. д. Хороший полуфабрикат не опасен, но и стоит он будет немало. Поэтому с целью экономии многие производители используют отходы мясного производства, растительные белки, ароматизаторы. Это позволяет удешевить продукт, и с помощью искусственных добавок сделать вкус привлекательным. Изучая состав, выбирайте те мясные продукты, где, кроме мяса и специй, минимум посторонних ингредиентов.



Андрей Серебряков

Польза

Кроме ценного белка, любое мясо богато витаминами группы В. Они необходимы для гармоничной работы всех систем организма. Участвуют в формировании кровяных клеток, в обменных процессах, в работе головного мозга. Немало в мясе и цинка, селена. Они поддерживают иммунную систему, обладают антиоксидантным эффектом. Селена больше всего в мясе птиц. Фосфор необходим костной ткани, он отвечает за её плотность. При недостатке фосфора кости могут стать ломкими, развиваются остеопороз и искривление позвоночника. Доказано, что регулярный приём в пищу животного белка уменьшает риск переломов почти на 70 процентов. При недостатке мяса в рационе женщины чаще страдают из-за дистрофических изменений костной ткани.

Мясо, особенно красное, известно своей способностью бороться с анемией. Это возможно благодаря железу и витаминам группы В, которые нужны для синтеза красных клеток крови. Регулярное употребление мяса практически сводит на нет риск анемии В12 и железодефицитной анемии.

Вред

Важно учитывать собственные особенности и ограничения по здоровью. Для этого необходимо проконсультироваться с лечащим врачом. Поскольку при некоторых заболеваниях, например, подагре, мясо запрещено, то даже самый качественный продукт может навредить.

Нередко мясо вызывает аллергические реакции, особенно свинина. Возможно, аллергия даже не на мясную пищу, а на кормовые добавки и антибиотики, которые давали животным на ферме. По этой причине предлагать мясо детям нужно понемногу и очень осторожно. Начинать лучше с диетических сортов – кролика, индейки. Всё хорошо в меру, и мясо – не исключение. Доказано, что частое употребление красного мяса, особенно жареного, провоцирует рак не только пищевода, желудка и кишечника, но и предстательной железы, почек и даже груди. Также бесконтрольное поедание мясной пищи быстро приводит к ожирению и расстройству кишечника, поскольку мясо является достаточно калорийным продуктом.

обмен веществ, снижает уровень холестерина.

Оленина. Мясо животного жёсткое, несмотря на это оно хорошо усваивается, проявляет лечебные свойства. Оленина показана к употреблению людям с гипертонией, болезнями сердца, сахарным диабетом, атеросклерозом.

Говядина. Самое популярное мясо во всём мире. Оно содержит все необходимые человеческому организму аминокислоты. Это мясо – непревзойдённый источник питательных веществ. Самое распространённое мясо в мире. Оно нейтрализует пищевые ферменты, раздражителей и соляную кислоту, которые присутствуют в желудочном соке. Говядина восстанавливает pH в пищеварительном тракте. Опасность этого мяса в том, что коров могут выращивать в экологически загрязнённых местах, кормить комбикормами и колоть антибиотиками.

Баранина. Это чемпион по низкому содержанию холестерина. Жир в баранине, конечно, есть, но его гораздо меньше, чем в свинине, да и усваивается он гораздо лучше. Кроме того, баранина содержит лецитин, который нормализует в организме обмен холестерина. Именно поэтому в различные диеты включают баранину. Бараний жир часто используют в качестве профилактики и лечения простудных заболеваний. Баранина ценна и витаминно-минеральным составом, в ней присутствует калий, магний, йод и железо, ещё мясо богато витаминами группы В. С другой стороны, баранина довольно тяжела для переваривания, поэтому людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта лучше воздержаться от её употребления.

Свинина. Жирное мясо, которое вызывает ожирение и проблемы с сердцем, если им злоупотреблять.

В умеренном количестве оно восстанавливает силы, согревает организм в холодное время года, содержит аминокислоту (лизин), участвующую в формировании костной ткани. Опасна свинина тем, что в ней могут находиться опасные паразиты, поэтому свинину надо всегда очень тщательно прожаривать.

Основные типы

Красное мясо – содержит много железа, за счёт чего имеет такой цвет. К нему относится говядина, оленина, свинина, баранина, конина.

Белое мясо. Более диетическое и отлично усваивается, но и железа в нём немного. В основном это мясо птицы – курица, гусятина, индюшати́на. По своим питательным свойствам и содержанию полезных минеральных веществ не уступает

мясу млекопитающих. Мышечная ткань птиц содержит много легкоусвояемых белков и жиров.

Наиболее распространённым и легкодоступным птичьим мясом является курятина. В пищу употребляют только молодых особей кур. Индюшачье мясо богато антиоксидантами – витаминами молодости. Большое количество натрия, содержащегося в данном продукте, позволяет не использовать соль при приготовлении. Утяти́на полезна сердцу благодаря содержанию жирных кислот омега-3, участвующих в процессах обеспечения успешной работы мозга. Это жирный и калорийный продукт. Гусяти́на богата полиненасыщенными жирными кислотами. Употребление мяса гуся показано при заболеваниях селезёнки. Мясо перепела в большом количестве содержит калий, фосфор, железо, кальций.

В России предпочтение отдают мясу курицы.