

Мясные блюда - основа здорового питания

Общеизвестно, что организм человека, соблюдающего правильную диету, более устойчив к различным заболеваниям и неблагоприятному воздействию внешней среды.

Это понимают все больше россиян - в нашей стране сейчас настоящая мода на здоровое питание. Правда, каждый вкладывает в это понятие что-то свое: одни чуть ли не с калькулятором подсчитывают количество калорий, другие исключают из своего рациона мясо, третьи - все мучное, а остальные вообще считают, что правильно питаться могут позволить себе лишь люди состоятельные.

Какой же рацион питания можно на самом деле назвать здоровым и правильным? На этот вопрос мы попросили ответить Александра Константиновича БАТУРИНА, доктора медицинских наук, заместителя директора Института питания РАМН по науке.

- *Многие считают, что в питании главное - не превышать дневную норму по потребления калорий, а уж за счет каких продуктов набирать эту норму - это неважно. Так ли это на самом деле?*

- Те, кто придерживается такого мнения, правы лишь отчасти. Пища нужна человеку не только для того, что возмещать затраченную энергию, но и для того, чтобы организм получал жизненно важные питательные вещества - аминокислоты, витамины, микроэлементы. Так что правильная диета - это не только соблюдение дневной нормы калорий, но и обеспечение организма всеми необходимыми питательными веществами.

- *И какие продукты питания нужно включать в свой рацион, чтобы добиться этого? А быть может, наоборот, что-то надо из него исключить? Некоторые, например, считают, что здоровое питание и отказ от мяса - это одно и то же...*

- Это не так. Ни один растительный продукт, кроме сои, не может поспорить с мясом по содержанию аминокислот. Из аминокислот, как известно, построены все белки, а белок - это "строительный материал" нашего организма. Белковое голодание чревато самыми серьезными последствиями. Поэтому каждому человеку необходимо включать в свой рацион либо мясо, либо - если он вегетарианец - сою.

- *Но хорошее мясо, как правило, дорого стоит. Не каждый может включать мясные блюда в свой ежедневный рацион...*

- Во-первых, в этом нет необходимости. Мы рекомендуем есть мясо хотя бы два раза в неделю. Во-вторых, хорошее мясо на самом деле не такое уж дорогое. Например, те же американские окорочки дешевле многих колбас. При этом куриное мясо несравненно полезнее - оно содержит около 20% белка и не более 10% жира (в колбасе - 15% белка и 30% жира). Причем в курятине в большей степени представлены чрезвычайно полезные для организма полиненасыщенные жирные кислоты. Кстати, по своим питательным свойствам курятина может поспорить и с говядиной, и со свининой. Мясо курицы богато витаминами группы В, которые снижают риск возникновения сердечно-сосудистых болезней, а также железом - причем в прекрасно усваиваемой форме. В других видах мяса железо в таком виде не содержится. Кроме того, чем меньше времени занимает тепловая обработка мяса, тем больше полезных микроэлементов в нем сохраняется. А вы сами знаете, насколько быстрее свинины или говядины готовится курица.

- *Вы хотите сказать, что предубеждение, с которым относятся к импортным окорочкам некоторые наши читатели, не имеет под собой оснований? А разве не влияет на качество тех же американских окорочек заморозка? Или, к примеру, почему они такого непривычно желтого цвета?*

- Вы забыли упомянуть еще об одной "претензии" к американским окорочкам: почему они такие большие? Отвечу на ваши вопросы по порядку. Ухудшить качество куриного мяса может повторное замораживание или, к примеру, неправильное хранение. Технология же глубокой заморозки, которую применяют в США (мясо замораживается при температуре -18 градусов), позволяет сохранить питательную ценность окорочеков в течение 12 месяцев. Почему американские окорочки желтого цвета? Потому что в Америке кур откармливают в основном кукурузой. Большие же размеры американских кур объясняются тем, что они - специальных

мясных пород. Вас же не удивляет, к примеру, что молочные породы крупного рогатого скота мельче мясных пород. Одним словом, куриное мясо - основа здорового питания. Блюда из курицы замечательны еще и тем, что они прекрасно сочетаются практически со всеми продуктами: вы можете разнообразить свое меню овощами и фруктами - любая из этих категорий продуктов питания в сочетании с курицей превращается во вкусную и полезную еду.

Илья Антонов

Автор: Артур Скальский © Восточно-Сибирская правда ЗДОРОВЬЕ, МИР 3713 19.01.2003, 14:11

URL: <https://babr24.com/?ADE=5571> Bytes: 4387 / 4336 Версия для печати Скачать PDF

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

Эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

Эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

Эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

Эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24_link_bot](#)

Эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

Прислать свою новость

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"

Телеграм: [@babrobot_bot](#)

Эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

Эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)