

Мясо и мясные продукты

Мясо, мясопродукты играют важную роль в питании человека вследствие содержания в них высокоценных белков, значимых в энергетическом и пластическом отношении жиров, ряда витаминов, макро- и микроэлементов. В состав мяса помимо собственно скелетных мышц входят также элементы соединительной, жировой, нервной ткани, а в так называемое товарное мясо — и кости

Пищевая ценность мяса зависит от его химического состава — содержания белков и их биологической ценности, содержания жиров, витаминов, экстрактивных веществ, макро- и микроэлементов. Энергетическая ценность мяса колеблется в пределах 100—500 ккал/100 г в зависимости от его вида, категории и сорта

Содержание белков в мясе составляет примерно 1,5—21% (в жирной свинине — 11,7%). Липиды мяса представлены триглицеридами, фосфолипидами и стеринами, суммарное содержание которых зависит от его вида, упитанности животного, сорта и колеблется в следующих пределах: в говядине и баранине — 1—26%, в свинине — 28—63%, в птице — 5—39%. Уровень незаменимых полиненасыщенных жирных кислот в липидах мяса (от 0,3% в баранине до 5,6% в свинине и до 6,5% в мясе уток и гусей) существенно ниже, чем в растительных маслах (в подсолнечном и соевом — 60%). Содержание холестерина составляет 0,06—0,12%.

Мясо является существенным источником витаминов группы В, особенно пиридоксина, никотиновой кислоты, фосфора и легкоусвояемого железа. Экстрактивные вещества, содержащиеся в мясе, делятся на азотистые (группы карнозина, креатина, холина, аминокислоты, пуриновые и пиримидиновые основания, АТФ, АДФ и АМФ, инозиновая кислота, глутатион, глутамин, мочевины и аммонийные соли) и безазотистые (органические кислоты, продукты гидролиза и фосфорилирования гликогена). Экстрактивные вещества при тепловой обработке мяса определяют его аромат и вкус, а также являются стимуляторами желудочной секреции и возбуждают аппетит.

Из мясных субпродуктов наиболее важна печень — лучший источник кроветворных микроэлементов и всех витаминов, особенно А, В2, В12, РР. В среднем в ней содержится 4 % жира, 18 % белка 100 и 200-300 миллиграммов холестерина (для сравнения: в мясе животных и птиц — 60-70 миллиграмм). Кроветворные вещества хорошо усваиваются из вареной и тушеной, жареной печени и печеночных паштетов, поэтому нет необходимости, есть ее в сыром или полусыром виде

Суточная норма потребления мяса в 150 граммов вовсе не значит, что каждый человек обязан съесть ровно столько мяса — не больше и не меньше. Такова ориентировочная величина, при которой мясо (как натуральное, так и в виде мясных продуктов) в составе сбалансированного рациона вносит свой вклад в обеспечение организма необходимыми пищевыми веществами, удовлетворяя вкусовые потребности человека