

Какое мясо считается диетическим

Как его выбрать и каким способом лучше приготовить.

Здоровое питание должно быть разнообразным и сбалансированным. Важной частью полноценного рациона является мясо – ведь это значимый источник легкоусвояемого белка. Преимущество белка мяса в том, что он содержит оптимальный набор незаменимых аминокислот, которые не могут синтезироваться в организме человека, поэтому так важно их достаточное поступление с пищей.

В мясе также содержатся витамины группы В, витамин D, витамин А, макро- и микроэлементы, необходимые для нормального роста, развития и жизнедеятельности человека. Особое значение имеют железо, селен, цинк, фосфор, кальций, калий, натрий. Важно регулярно включать мясо в свой рацион.

Однако нельзя забывать, что мясные продукты содержат большое количество насыщенных жиров, которые оказывают негативное воздействие на организм человека при избыточном поступлении с пищей. Поэтому лучше отдавать предпочтение диетическому мясу с низким содержанием жира.

Какое мясо относится к диетическому

Обычно к диетическому мясу относят курицу, индейку, крольчатину, телятину. Помимо низкой калорийности у крольчатины и индейки есть дополнительное достоинство – гипоаллергенность. Эти продукты не способствуют развитию аллергических реакций и рекомендованы даже для питания детей раннего возраста. К низкокалорийному мясу с небольшим содержанием жира относятся также конина и оленина, однако эти продукты не распространены, имеют высокую стоимость, непривычный вкус.

Как выбрать диетическое мясо

Необходимо обращать внимание на свежесть продукта, консистенцию, цвет, запах. Качественное мясо упругое и при надавливании довольно быстро возвращается в прежнюю форму, поверхность мяса сухая, не липкая, без лишней влаги и слизи. Цвет равномерный, нет серого оттенка с желтыми или зелеными пятнами. Если мясо имеет гнилостный или кислый запах, его нельзя использовать в пищу.

Какую часть курицы и индейки лучше использовать при приготовлении диетических блюд

Следует отдавать предпочтение именно грудке курицы или индейки, так как в этой части птицы содержание жира минимальное. Перед приготовлением блюд из птицы рекомендуют убирать кожу, поскольку именно в коже содержится много жира. Для снижения калорийности блюда лучше убирать видимые излишки жира.

Как лучше приготовить

Способ приготовления тоже имеет значение. Наилучшими считаются: приготовление на пару, тушение, варка, запекание в духовке. В дополнение к мясу хорошо подходят овощи. Они могут быть сырыми, отварными, тушеными.

Кому подходит диетическое мясо

Врачи рекомендуют перейти на диетическое мясо людям, страдающим сердечно-сосудистыми заболеваниями, гипертонической болезнью, ожирением, нарушением липидного обмена, атеросклерозом, сахарным диабетом, подагрой, мочекаменной болезнью, нарушением функции почек, заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Вы всегда можете проконсультироваться с лечащим врачом (терапевтом, диетологом) для подбора индивидуального рациона с учетом противопоказаний.

Турушева Дарья Андреевна, ОЭССПН, зав. отделом,
8 343 248706, Turusheva_DA@66.rospotrebnadzor.ru