



**М**ясо - очень полезный продукт главным образом благодаря высокому содержанию полноценного животного белка, насыщенного различными аминокислотами.

Мясо — лучший источник хорошо усвояемого железа, а также фосфора и калия. Все виды мяса — важные поставщики витамина В12, а свинина — еще и витамина В1. При варке мяса 15 % витаминов группы В переходят в бульон.



### **Полезьа различных сортов мяса:**

■ свиное мясо содержит большое количество белка, витамина В, Е, С и таких микроэлементов как фосфор, магний, калий и другие. Свинина полезна для мужской силы, костной и нервной систем;

■ куриное мясо содержит легкоусвояемый белок, фосфор, калий, магний, железо. Это отличный диетический продукт, отличающийся низкой калорийностью;

■ телятина и говядина помимо большого количества белка имеет богатый минеральный состав, что способствует улучшению процессов пищеварения;

■ мясо индейки содержит рекордное количество кальция, что делает его пригодным для профилактики остеопороза и предотвращения заболеваний суставов;

■ кроличье мясо обладает богатым витаминным составом, при этом оно абсолютно не вызывает аллергии;

■ утиное мясо полезно благодаря насыщенному витаминному составу, но следует строго нормировать его употребление, т.к. большое количество жира в его составе может способствовать образованию холестериновых бляшек на сосудах.

## Норма потребления мяса:

Суточная норма потребления мяса 150 граммов. Это вовсе не значит, что каждый человек обязан съесть ровно столько мяса — не больше и не меньше. Именно это количество мяса в составе сбалансированного рациона может обеспечить организм необходимыми пищевыми веществами, удовлетворяя вкусовые потребности человека.

В мясе присутствуют экстрактивные вещества, которые придают блюдам вкус и аромат, повышают аппетит и стимулируют работу пищеварительных желез, особенно желудочных. При варке мяса от одной до двух третей экстрактивных веществ переходит в бульон, поэтому отварное мясо включают в щадящие диеты, назначаемые при заболеваниях органов пищеварения. Экстрактивные вещества незначительно возбуждают центральную нервную систему — примерно так же, как не очень крепкий кофе или чай. В связи с этим крепкие бульоны не рекомендуется употреблять поздно вечером людям, страдающим бессонницей.

## Правильное приготовление мяса:

- наиболее полезно – запекание, гриль, приготовление на пару и тушение;
- наименее полезно - жареное мясо. Оно намного хуже усваивается, а полезные вещества в нем, в процессе приготовления разрушаются, при этом продукты, образующиеся при жарке мяса, могут стать одной из причин возникновения онкологических заболеваний;
- перед приготовлением птицы снимаем с нее кожу;
- с остального мяса удаляем лишний жир.

Мнение о вреде мяса не подкрепляется фактами. Скорее речь идет о его рациональном (не чрезмерном) потреблении, польза от которого несомненна.

**Питайтесь правильно – это здорово!**



Информация предоставлена Администрацией г. Хабаровска  
680000, г. Хабаровск, ул. Нагишкина, д. 7, тел.: (4212) 40-90-60, факс: (4212) 40-90-61  
E-mail: gorzdrav@khabarovskadm.ru  
www.здоровыйхабаровск.рф