Drób w zdrowej diecie

Białko jest niezbędnym składnikiem diety – potrzebuje go każda komórka ciała. Dzięki białku jesteśmy silni, zdrowi, rośniemy oraz możemy naprawiać uszkodzenia, które powstają w naszym organizmie. Ma ono wiele funkcji, których nie mogą wypełnić węglowodany i tłuszcze.

Źródło życia

Białko zbudowane jest z aminokwasów, związków, które składają się z czterech pierwiastków: węgla, tlenu, wodoru i azotu. Potrzebujemy wszystkich 20 aminokwasów. Organizm człowieka może wyprodukować tylko 12 z nich, więc pozostałych osiem musi być dostarczonych z pożywieniem. Aminokwasy pochodzenia zwierzęcego (z mięsa, drobiu, dziczyzny, ryb, mleka, serów i jajek) są lepiej przyswajalne niż aminokwasy pochodzenia roślinnego, choć niektóre rośliny, takie jak orzechy czy rośliny strączkowe, zawierają znaczne ilości białka. Białko zwierzęce powinno być spożywane codziennie, ponieważ aminokwasy nie mogą być magazynowane w organizmie na później. Nadmiar białka jest wykorzystany w postaci energii lub przechowywany jako tłuszcz.

Jakość, nie ilość

Chociaż białko jest takie ważne dla procesów życiowych, nie musimy spożywać go dużo – z białka powinno pochodzić nie więcej niż 15% dziennego zapotrzebowania na kalorie. W dobrze zbilansowanej diecie potrzebujemy znacznie mniej produktów wysokobiałkowych niż dostarczających węglowodanów (takich jak makarony czy ryż), owoców i warzyw, co dla wielu osób może oznaczać konieczność zredukowania ilości spożywanego białka. W Wielkiej Brytanii przeciętne spożycie czerwonego mięsa – wołowiny, jagnięciny, wieprzowiny i cielęciny – wynosi 8–10 porcji na tydzień, czyli 85 g dziennie. Współczesne wskazówki

dotyczące zdrowego żywienia uznają tę ilość za odpowiednią, a reszta zapotrzebowania na białko powinna być zaspokajana z takich źródeł jak drób i dziczyzna, ryby, jajka, nabiał, orzechy i nasiona, rośliny strączkowe i kasze. Większości osób wystarczą dwie porcje pokarmów wysokobiałkowych dziennie, ale osoby bardzo aktywne mogą ich potrzebować nawet dwa razy więcej. Chudy drób i dzikie ptactwo są znacznie wartościowszymi pod względem żywieniowym źródłami białka niż zapiekanki, pasztety, kiełbasy oraz tłuste mięsa i mogą być niskotłuszczową alternatywą dla czerwonego mięsa, jajek oraz pełnotłustych serów.

Zmniejszanie ilości spożywanego tłuszczu

Drób i dzikie ptactwo zawierają znacznie mniej tłuszczów nasyconych niż większość gatunków czerwonego mięsa – znaczna ich część to tłuszcze nienasycone lub jednonienasycone. Szczególnie chude są kurczak i indyk. W dodatku większość zawartego w nich tłuszczu znajduje się w skórze, więc jeśli zostanie ona usunięta przed lub po upieczeniu, mięso będzie chude. Warto jednak pamiętać, że mięso kurczaka lub indyka ze skórą zawiera więcej tłuszczu niż wołowina czy inne czerwone mięsa. Kaczka jest tłusta, ale może być składnikiem zdrowej diety, jeśli usuniemy jej skórę przed upieczeniem. Mięso będzie wówczas zawierać podobną ilość tłuszczu co jagnięcina.

Witaminy i minerały

Drób i dzikie ptactwo są ważnym źródłem witamin z grupy B, takich jak B1 (tiamina), B2 (ryboflawina), niacyna, B6 i B12 – wszystkie ważne dla sprawnego funkcjonowania organizmu. Drób dostarcza również wielu minerałów, takich jak cynk, żelazo, chrom, miedź, selen, fosfor, potas i magnez. Spożywanie chudego drobiu to jeden z najpewniejszych sposobów uzupełnienia niedoborów żelaza, cynku i witaminy B12. Wątróbka

z kurczaka i indyka zawiera też dużo witaminy A.

Fot. Adobe Stock