Jak najlepiej wybrać mięso

Mięso jest ważnym elementem zdrowej, zrównoważonej diety. Zawiera mnóstwo białka, nie musimy zatem jeść go w dużych ilościach.

Zdrowa różnorodność

Wszystkie gatunki mięsa – wołowina, cielęcina, baranina i wieprzowina – są doskonałym źródłem białka. Zawierają te same witaminy i mikroelementy, choć w różnych proporcjach. Każde czerwone mięso jest bogate w witaminy z grupy B. Jednak wieprzowina, głównie szynka i bekon zawierają wyjątkowo dużo witaminy B1, a wołowina – B12. Dlatego najlepiej jadać różne gatunki mięsa, żeby dostarczać organizmowi różnorodnych substancji odżywczych.

Problem tłuszczu

Nikt nie kwestionuje wartości odżywczych mięsa, ale jest ono uważane za źródło tłuszczu. Szczególnie złą sławą cieszy się ze względu na zawartość nasyconych kwasów tłuszczowych. Okazuje się, że dziś zaledwie około 50% tłuszczu w mięsie stanowią nasycone kwasy tłuszczowe. To znacznie mniej niż dawniej. Zawdzięczamy to nowoczesnym metodom chowu zwierząt. Reszta to nienasycone kwasy tłuszczowe – głównie jednonienasycone i nieco wielonienasyconych. Tłuszcz jest bardzo kaloryczny – ma dwa razy więcej kalorii na jeden gram niż węglowodany lub białka. Nadmierne spożycie nasyconych kwasów tłuszczowych to jedna z głównych przyczyn nadwagi, choroby wieńcowej serca i niektórych nowotworów. Dlatego specjaliści w dziedzinie żywienia zalecają, by ograniczyć spożycie tłustych pokarmów. Zaledwie 33% dostarczanych dziennie organizmowi kalorii powinno pochodzić z tłuszczów, a z tego jedynie 10% z nasyconych kwasów tłuszczowych. Dla dorosłej kobiety oznacza to maksymalnie 71 g tłuszczu, w tym nie więcej niż 21,5 g tłuszczów nasyconych, natomiast dla

dorosłego mężczyzny – odpowiednio 93,5 g i 28,5 g. Jadanie niewielkich ilości mięsa pozwala utrzymać spożycie tłuszczu na prawidłowym poziomie, a jednocześnie dostarczać organizmowi wszelkich niezbędnych substancji odżywczych.

Rozbiór mięsa

Rozbiór, czyli odkrawanie poszczególnych mięśni, pozwala ograniczyć zawartość tłuszczu w mięsie. Bez trudu można wtedy usunąć widoczną tkankę tłuszczową łączącą mięśnie i uzyskać bardzo chude kawałki bez kości. Dzieli się je potem na porcje, które nadają się do dalszej obróbki.

Fot. Shutterstock