Mięso i drób

Na całym świecie jadamy coraz więcej mięsa, często pochodzącego z intensywnych hodowli, które mają zaspokoić nasze rosnące apetyty. W krajach uprzemysłowionych tygodniowo spożywa się średnio 1,5 kg na głowę, natomiast w krajach rozwijających się tylko 0,6 kg. Najczęściej jedzonym mięsem jest wieprzowina, a następnie drób, wołowina i jagnięcina.

Co mi to daje?

Wszystkie rodzaje mięsa i drobiu dostarczają:
➻ Wysokiej jakości białka z kompletem niezbędnych aminokwasów. Białko to również substancja najskuteczniej zaspokajająca apetyt na wiele godzin; sprawia, że rzadziej sięgamy po niezdrowe przekąski między posiłkami.
➻ Niezbędnych minerałów, zwłaszcza żelaza i cynku. Żelazo to ma łatwo przyswajalną postać, przez co pomaga zapobiegać niedoborom, które mogą prowadzić do anemii, uczucia dużego zmęczenia, drażliwości i problemów z koncentracją. Cynk jest ważny dla wzrostu, funkcjonowania układu obronnego, płodności, gojenia się ran i zdrowej skóry. Mięso jest jego najbogatszym źródłem.
➻ Witamin z grupy B – czerwone mięso to jedno z najlepszych źródeł tych witamin; zawiera, między innymi: witaminę B1 (tiaminę), B2 (ryboflawinę), B3 (niacynę), B6 i B12. Witaminy z grupy B wpływają na wiele podstawowych funkcji organizmu, łącznie z pracą mózgu i układu nerwowego oraz wytwarzaniem energii. Niedobór witaminy B występuje dość często, zwłaszcza u osób starszych.

Czy tłuszcze nasycone to problem?

Jeśli jadamy zbyt dużo czerwonego mięsa, tak. Białe mięso zawiera znacznie mniej nasyconych kwasów tłuszczowych. Większość specjalistów zaleca ograniczenie spożycia czerwonego mięsa, lecz jedzone z umiarem może być wartościowym

składnikiem diety bez uszczerbku na zdrowiu. Nie cały tłuszcz w czerwonym mięsie jest nasycony. Ponad połowę tłuszczu w chudszych kawałkach mięsa stanowią zdrowe kwasy tłuszczowe jedno- i wielonienasycone. Należą do nich kwasy tłuszczowe omega-3 oraz sprzężony kwas linolowy, którym przypisuje się zdolność zmniejszania ryzyka nowotworów i chorób krążenia. Ilość zdrowych tłuszczów jest większa w mięsie pochodzącym od zwierząt karmionych trawą i z wolnego wybiegu. Mięso tych zwierząt zawiera również więcej niedawno odkrytego, obecnego w trawie białka o nazwie glutation, który działa przeciwutleniająco, dzięki czemu chroni przed uszkodzeniem DNA komórek. Sarnina zawiera bardzo mało nasyconych kwasów tłuszczowych.

Inne kwestie zdrowotne

Niektóre badania wykazały statystyczną zależność pomiędzy spożywaniem dużej ilości czerwonego mięsa a zwiększonym ryzykiem nowotworów jelita. Najprawdopodobniej największe ryzyko wiąże się nie z jedzeniem świeżego mięsa, ale dużych ilości wędlin i przetworzonych produktów mięsnych.

Ile można zjeść?

70 g dziennie lub nie więcej niż 500 g tygodniowo. Nie ma zaleceń dotyczących ilości nieprzetworzonego białego mięsa, które zawiera o wiele mniej nasyconych kwasów tłuszczowych. Nie musimy jeść dużo mięsa, bo jest skoncentrowanym źródłem białka i innych substancji odżywczych. Zaleca się spożywanie przetworzonego mięsa tylko w małych ilościach lub unikanie go. Skórę z drobiu najlepiej zdejmować przed gotowaniem lub jedzeniem, bo jest najbardziej tłustą częścią mięsa drobiowego, a w dodatku zawiera nasyconych kwasów tłuszczowych. Kobiety w ciąży powinny unikać wątróbki ze względu na wysoką zawartość witaminy A.

5 zasad bezpieczeństwa

Surowe mięso może zawierać bakterie powodujące zatrucia pokarmowe. Oto, jak przechowywać i przygotowywać je w bezpieczny sposób:

➻ Myć ręce mydłem przed kontaktem z surowym mięsem i po nim oraz czyścić wszystkie powierzchnie i sprzęty kuchenne, które miały kontakt z mięsem.

➻ Używać osobnej deski do krojenia mięsa i nie dopuszczać do kontaktu surowego mięsa z innymi produktami spożywczymi.

➻ Sprawdzić, czy temperatura w lodówce nie przekracza 5°C. Przechowywać surowe mięso w naczyniu pod przykryciem na dolnej półce, aby soki nie wyciekły na inne jedzenie. Mięso surowe i gotowane przechowywać oddzielnie.

➻ Wstawiać resztki mięsa do lodówki i spożywać w ciągu dwóch dni. Podgrzewać resztki tylko raz.

➻ Zamrażać mięso jak najszybciej, a rozmrażać powoli – najlepiej w lodówce. NIE WOLNO ponownie zamrażać raz rozmrożonego surowego mięsa.

Fot. Adobe Stock