Mięso w zdrowej diecie

Mięso dostarcza organizmowi wielu ważnych substancji odżywczych. Jest ono doskonałym źródłem niezbędnych do życia aminokwasów, a także witamin i mikroelementów. Wbrew opinii wielu osób, może być bardzo chude. Niektóre gatunki zawierają tyle samo, a nawet mniej, tłuszczu niż kurczak lub indyk.

Białko – budulec organizmu

Każdy człowiek potrzebuje białka, by rosnąć i być silnym, by różne tkanki mogły się odnawiać i by zachować zdrowie. Żadne części organizmu – mięśnie, kości, skóra, włosy i paznokcie – nie mogą normalnie funkcjonować bez białka. Dorosła kobieta potrzebuje go dziennie około 45 g, a dorosły mężczyzna 55 g. Jedzenie mięsa to najlepszy sposób, by dostarczyć organizmowi niezbędnego białka. Regularne jego spożywanie jest niezbędne do zachowania zdrowia, ale organizm nie potrzebuje go wiele. Większość z nas jada znacznie więcej mięsa, niż potrzebuje. Potrawy zawierające białko powinny zajmować jedynie około jedną szóstą miejsca na talerzu. Najwięcej powinno się na nim znaleźć skrobi oraz owoców i warzyw. Ta koncepcja burzy tradycyjne wyobrażenie codziennego obiadu. Mięso ma być jednym z kilku składników posiłku, a nie jego główną częścią.

Ważne witaminy

Organizm musi regularnie otrzymywać witaminy. Mięso zawiera wiele z nich.

Witamina A jest niezbędna do prawidłowego rozwoju. Chroni też przed infekcjami oraz korzystnie wpływa na skórę i wzrok – szczególnie widzenie w ciemności. Aktywna postać witaminy A, retinol, znajduje się w mięsie, głównie w wątrobie i innych podrobach. Jest on bardzo łatwo przyswajany przez organizm.

Witamina D, w połączeniu z wapniem, odpowiada za zdrowe, mocne kości i zęby. Jednym z bardziej bogatych w nią produktów jest czerwone mięso.

Witaminy z grupy B regulują funkcje komórek, szczególnie nerwowych i krwinek. Mięso zawiera większość z ośmiu witamin B. Szczególnie istotna jest B12 spotykana głównie w pokarmach pochodzenia zwierzęcego.

Niezbędne mikroelementy

Mięso jest źródłem mikroelementów, zwłaszcza żelaza i cynku.

Żelazo odpowiada za tworzenie się czerwonych ciałek krwi, które rozprowadzają tlen po organizmie. Jego niedobór wywołuje zmęczenie i anemię. Kobiety i nastolatki, których organizm nie otrzymuje tyle żelaza, żeby zrównoważyć jego ubytki wywołane miesiączką lub porodem, są narażone na anemię. Najwięcej tego mikroelementu dostarczamy organizmowi, jedząc czerwone mięso.

Cynk odpowiada za wzrost oraz funkcjonowanie układu odpornościowego i rozrodczego. Jest też niezbędny dla zdrowia skóry i jej szybkiej regeneracji. Jednym z najlepszych źródeł cynku jest czerwone mięso (szczególnie wołowina i jagnięcina) oraz wątroba. Pierwiastek ten występuje również w kaszach oraz innych zbożowych produktach pełnoziarnistych, jednak ten zawarty w mięsie jest znacznie łatwiej przyswajany przez organizm. Aby dostarczyć mu go jak najwięcej, należy jadać posiłki składające się z mięsa i produktów zbożowych.

Mięso zawiera też trzy inne mikroelementy – miedź i fosfor, niezbędne do właściwego funkcjonowania układu oddechowego i kostnego, oraz selen, silny przeciwutleniacz. Już niewielkie dawki tych pierwiastków w codziennej diecie wystarczą, by cieszyć się dobrym zdrowiem.

Co powinni jadać wegetarianie

Zrównoważona dieta wegetariańska jest bardzo zdrowa. To kompozycja warzyw strączkowych, zbóż, jarzyn, owoców i orzechów. Niestety, niektórzy, szczególnie młode dziewczęta, uważają, że polega ona tylko na niejedzeniu mięsa. Ich organizm nie otrzymuje wówczas wielu niezbędnych substancji odżywczych. Są też tacy, którzy zamiast mięsa jadają sporo sera zawierającego dużo tłuszczu. Weganie, którzy nie jadają produktów pochodzenia zwierzęcego, powinni pokarmy wzbogacać witaminą B12, by nie dopuścić do powstania jej niedoboru.

Fot. Adobe Stock