**Мясо – важный элемент сбалансированного рациона**

Это источник белка, аминокислот, микроэлементов и витаминов, без которых функционирование органов и систем человеческого организма просто невозможно.

По мнению исследователей из Университета Торонто, снижению веса и нормализации метаболизма быстрее всего помогает регулярное употребление мяса с овощами – при соблюдении баланса с чистой питьевой водой. Что об этом думают российские эксперты?

**Животный белок**

Мнений о пользе и вреде мяса можно собрать множество. Кто-то руководствуется лозунгом 2-го дома Старсобеса Ильфа и Петрова: «Мясо – вредно». А кто-то убежден, что для достижения хорошей физической формы нужно сосредоточиться исключительно на мясе. Но все это крайности, а они здоровью не помощники.

В рамках федерального проекта «Укрепление общественного здоровья» (нацпроект «Демография») Роспотребнадзор проводит исследование рационов питания жителей страны. Один из выводов специалистов: состояние здоровья у всех разное, а потому и потребление мяса должно быть индивидуальным. Но то, что этот продукт организму необходим – факт неоспоримый. Причем есть надо как белое, так и красное мясо.

«Рекомендуемая норма потребления красного мяса – 148 г в день, в переводе на нормальные порции – 1–2 раза в неделю, – говорит начальник управления санитарного надзора Роспотребнадзора Ирина Шевкун. – В первую очередь, красное мясо и печень необходимы людям с анемией, потому что содержащееся в них железо усваивается лучше всего. Неслучайно, кстати, анемия часто наблюдается у веганов».

Что бы ни говорили о возможности заменить мясо в качестве источника белка бобовыми, этот вариант по разным причинам подходит не каждому. К тому же, именно животный, а не растительный белок – основной структурный элемент всех тканей человеческого организма.

«Особенно важно наличие животного белка в рационе детей, а также беременных и кормящих женщин, так как он выполняет функции строительного материала», – добавляет Шевкун.

По ее словам, современная наука считает нормой соотношение животного и растительного белка в рационе человека 50 на 50. Несбалансированное питание негативно сказывается на здоровье и может привести к возникновению не только анемии, но и заболеваний ЖКТ, к частым простудам и другим проблемам со здоровьем.

**Говядина и телятина**

Говядина традиционно считается мясом диетическим, безопасным для здоровья. Поэтому блюда из нее врачи рекомендуют есть даже людям с хроническими заболеваниями. В то же время по питательности 200 г говяжьего мяса заменяют 1 л молока.

Постное мясо нормализует кислотность желудка, быстро переваривается и легко усваивается. Главное –  приготовить его правильно. Говядину можно запекать – например, в специальном пакете. Сочной она будет также, если целый кусок варить в течение 3 часов со специями, при необходимости подливая горячую воду. Ускорить длительный процесс поможет мультиварка. Хороши суфле и котлеты, а также тушенное с овощами мясо.

Молодой вариант говядины – телятина – содержит минимальное количество калорий, так как в нем практически отсутствуют жиры и углеводы. Считается, что правильно приготовленная телятина – это именно то, что нужно для быстрого похудения.

Полезнее всего будет цельный запеченный кусок такого мяса, нашпигованный чесноком, натертый перцем и розмарином и политый оливковым маслом. Вместе с ним можно запечь и овощи или отдельно приготовить овощной салат.

**Баранина**

Любителями баранины считают в основном жителей южных краев, но этот стереотип легко развеивается, если побывать на рынках большинства городов: покупателей мяса барашка там достаточно.

Еще один штамп: баранье мясо жирное, а значит, вредное. Между тем врачи разрешают употреблять его даже тем, кто страдает от проблем с сосудами, относя баранину к диетическим продуктам. Калорий в нем мало, а холестерина на 30% меньше, чем в свинине, и организму довольно легко его усваивать.

При этом медицина делает оговорку: нежелательно включать баранину в рацион детей и пожилых людей, а также тех, у кого имеются проблемы с ЖКТ.

Баранина – это не только плов и шашлыки, рецептов ее приготовления не счесть – и у европейских народов, и у азиатских. Блюда из фарша, мясо вареное, тушеное, запеченое, жареное... Важно только не готовить баранину слишком долго, чтобы она не сделалась похожей на кусок резины. Есть блюда из этого мяса лучше в горячем виде и запивать горячими напитками, например травяными чаями. Традиционно к ним подают зелень и овощи.

**Свинина и птица**

Свинина – мясо более жирное, чем говядина и баранина, но и у него немало ценных свойств. Оно полезно для пищеварения, поскольку содержит витамины, предотвращающие развитие колитов, диареи, атонии кишечника (запоров).

Отварная свинина, по утверждению медиков, полезна при нарушениях работы ЦНС, благоприятно влияет на сон, способствует улучшению настроения, хороша для профилактики стрессов и депрессий. Вареное мясо свиньи употребляют также для профилактики гастрита.

А что же диетическая курятина? Мясо птицы тоже неплохой вариант в плане источника белка. Но если есть только его, а тем более одни грудки, то можно столкнуться с дефицитом железа. «Хорошей альтернативой „настоящему“ мясу, – говорит Ирина Шевкун, – могут стать мясо птицы, яйца и рыба – если только у вас нет анемии. Эти продукты считаются более диетическими, так как содержат меньше жира».

Любителей мяса диких животных Роспотребнадзор спешит разочаровать. По словам начальника управления санитарного надзора, оно опасно своей неизвестностью: непонятно, где животное обитало и чем болело.

**Как выбирать?**

Если вы приобретаете мясо в магазине, эксперты Роспотребнадзора советуют внимательно изучить этикетку – она даст полную информацию. Если же на рынке, то помните: признаками свежести продукта служат розовый цвет, отсутствие большого скопления жира и запах, исключающий признаки гнили и химии. Везде и всегда мясо должно быть сухое и равномерного цвета.

**Что не так в повторной заморозке?**

Исследования ученых показали, что процесс замораживания снижает содержание белка в мясе наполовину, а повторная заморозка может уничтожить его полностью. И тогда можно получить совершенно бесполезное для организма жесткое волокно.

**Зачем сливать бульон?**

Часто советуют при варке мяса «сливать первый бульон», то есть воду после закипания. А затем заливать свежей водой и уже в ней варить. Этот способ (как и вымачивание мяса в воде перед приготовлением) избавляет его от остатков антибиотиков, которые животное могло получать при жизни.

**Опасны ли стейки с кровью?**

Что можно сказать о мясе с кровью или, того хлеще, блюдах из сырого мяса? Для начала уясним: «кровь» в данном случае – всего лишь мясной сок, так как кровь настоящая выходит из животных еще при забое, а красноватый цвет сока – признак наличия белка.

«Если мясо из надежного источника и оно не содержало никаких паразитов, то стейк с кровью вполне безопасен», – говорит старший научный сотрудник лаборатории пищевых биотехнологий и специализированных продуктов ФИЦ питания и биотехнологии Варужан Саркисян.

Однако эксперты советуют заказывать блюда из сырого мяса в ресторане, а не готовить их дома. «Вы не сможете проконтролировать, как и откуда мясо приехало в магазин, а также соблюсти режим хранения в бытовом холодильнике, – поясняет ведущий научный сотрудник ФИЦ питания и биотехнологий Алла Погожева. – А для кафе и ресторанов есть жесткие санитарные правила, которые их владельцы обязаны соблюдать безукоризненно».

Больше статей о здоровом питании.