

## ***ЗАЧЕМ НУЖНО ЕСТЬ МЯСО?***

Одним из основных питательных веществ, необходимых для жизни человека, является белок (протеин). Именно протеины дают около 15% от общества количества пищевой энергии, которую человек получает в день. Это количество может показаться не очень большим, однако белок представляет собой крайне необходимый строительный материал.



Белки необходимо получать с пищей каждый день, поскольку их запасы в организме не образуются самостоятельно.

Количество белка зависит от ценности конкретного пищевого белка. В этом отношении необходимо, чтобы основную часть пищевых белков составляли белки животного происхождения, а именно: яйца, молочные изделия, мясо птицы, постная свинина, баранина, говядина, рыба и т.д.

Из этих источников человек может получить всё необходимое с минимальными затратами энергии.





Полезно составлять свой рацион таким образом, чтобы не менее 75% рациона составляли продукты растительного происхождения, а 25% отводилось на долю продуктов животного происхождения.

Человек по своей натуре питается смешанной пищей, одновременно являясь плотоядным. Мясо считается одним из самых полноценных пищевых продуктов, придающим материал для роста мышц, так необходимый нашему телу, а также обеспечивающим организм силой и жизненной энергией.

В мясе содержится очень малое количество углеводов. Здесь присутствует гликоген, который называют „животным крахмалом”. Он в большей степени содержится в мясе диких животных. Также ценность мяса заключается в наличии нескольких минеральных веществ. В мясе содержится натрий, фосфор, калий, магний, соединения серы и особенно ценное железо.

На основании рекомендаций местных диетологов в день следует съедать 100 грамм мяса или рыбы. В рацион обязательно должны входить мясные изделия.

Что можно приготовить из мяса?

