



## МЯСО, РЫБА, ПТИЦА И ЯЙЦО

Так чем так полезны белки из животного мяса? Именно они идут на построение тела. Но кроме белков в мясе содержится и другие полезные вещества: аминокислоты; прослойки жира в мясе, дополняющие функцию белка; витамины: А, D, группы В.

Такие продукты питания, как печень, язык, сердце, содержат большое количество железа, причем в легкоусвояемой форме.

Красное мясо содержит много железа, за счет чего имеет такой цвет. К нему относится говядина, оленина, свинина, баранина, конина. Белое мясо более диетическое, и отлично усваивается, но и железа в нем немного. В основном это мясо птицы – курица, гусятина, индюшатины. Помимо ценного белка, любое мясо богато витаминами группы В. Они необходимы для гармоничной работы всех систем организма. Участвуют в формировании кровяных клеток, в обменных процессах, в работе головного мозга.

Немало в мясе и цинка, селена. Они поддерживают иммунную систему, обладают антиоксидантным эффектом. Селена больше всего в мясе птиц. Фосфор необходим костной ткани, он отвечает за ее плотность. При недостатке фосфора кости могут стать ломкими, развивается остеопороз и искривление позвоночника. Доказано, что регулярный прием в пищу животного белка уменьшает риск переломов почти на 70%. Мясо, особенно красное, известно своей способностью бороться с анемией. Это возможно благодаря железу и витаминам группы В, которые нужны для синтеза красных клеток крови. Регулярное употребление мяса практически сводит на нет риск анемии В12 и железодефицитной анемии.

### **Рыба — один из самых важных продуктов питания**

Самое полезное вещество, содержащееся в рыбе, это белок. Белки не зря называют «строительным материалом» для человеческого организма. Благодаря достаточному количеству белка, получаемого с пищей, улучшается физическая и умственная активность.

Жиры, содержащиеся в рыбе, относятся к полезным. Когда-то рыбий жир считался неотъемлемой частью детского питания, хотя и не самой приятной. Затем на некоторое время от него отказались. Сегодня в аптеках можно встретить капсулы рыбьего жира для детей и взрослых. Белки и жиры являются одними из основных составляющих правильного питания.


Самой полезной для человека является морская рыба. Она содержит такие полезные вещества, как фосфор и йод, необходимые для обеспечения высокого уровня умственной активности, а также правильной работы щитовидной железы. Не случайно самая высокая продолжительность жизни в тех странах, жители которых употребляют в пищу большое количество рыбы и морепродуктов.

### **Какие витамины и минералы содержатся в рыбе?**

Витамины и минералы — главные составляющие рыбы, вместе с белком и полезными жирами. Их полезные свойства позволяют обеспечить хорошее состояние кожи, ногтей, волос, повысить умственную активность.

Рыба содержит следующие полезные вещества:



- 
- витамин D. Он оказывает положительное влияние на состояние костей, поэтому рекомендован для детского питания. Его достаточное поступление способно предотвратить возникновение рахита;
  - группа В. Витамины группы В, в особенности, фолиевая кислота и пиридоксин, способствуют улучшению работы нервной системы, уменьшают уровень тревожности и раздражительности.
  - витамин Е. Обладает противовоспалительным свойством;
  - витамин А. Позволяет замедлять процесс старения и оказывает положительное воздействие на состояние кожи;
  - фосфор. Так же, как и йод, это главный минерал, содержащийся в рыбе. Фосфор укрепляет кости и повышает умственную активность;
  - кальций. Способствует правильной работе мышц, укрепляет кости и обеспечивает правильную свертываемость крови;
  - йод. Оказывает положительное воздействие на все системы организма, в особенности, на работу щитовидной железы;
  - жирные кислоты Омега-3. Их значение для организма трудно переоценить. Главным образом, Омега-3 положительно влияют на работу сердца и сосудов. Также их употребление способствует правильной работе эндокринной системы, укрепляет иммунитет.

**Куриное мясо** — одна из важных составляющих здорового питания.

Источник высококачественных, легкоусвояемых белков, витаминов, аминокислот, минералов, незаменимый материал для роста и функционирования любого организма, основа профилактики ряда заболеваний плюс ко всему прекрасный вкус — это далеко не полный список функций куриного мяса в нашем рационе. К тому же, если учесть, что в соответствии с последними исследованиями ученых именно мясо птицы обеспечивает полноценный баланс белка в организме среди основной массы населения восточноевропейских стран, то необходимость регулярного употребления куриного мяса становится еще более очевидной.

Куриное мясо — вкусный, питательный, и в то же время низкокалорийный продукт, легко усваиваемый организмом человека. По количеству белка куриное мясо превосходит говядину и постную свинину. В мясе кур содержатся витамины А, В1, В2, никотиновая кислота и множество минеральных веществ. Куриное мясо — ценный высококалорийный диетический продукт с низким содержанием жира и высоким содержанием протеина. О пользе куриного мяса, легкого и питательного, известно давно. Его применение в разных национальных кухнях было связано с эффектом восстановления сил и укрепления иммунитета тяжело больных людей.

Среднее содержание белка в белом мясе выше, чем в красном. Для кур и индюшек этот показатель составляет 18-22%, для гусей и уток — 15-17%.

Куриный белок превосходит прочие сорта мяса по количеству аминокислот, которые необходимы организму — 92%.

### **Куриные яйца**

Состав куриных яиц весьма уникален. В нем есть такие полезные для человеческого организма элементы:





1. Витамин А – в большом количестве находится в желтке. Чем ярче желток, тем больше в нем этого витамина, который прекрасно влияет на восстановление кожных покровов, заживление ран.
  2. Витамин Е – помогает укрепить репродуктивную систему человека.
  3. Витамин Д — всегда должен быть в достаточном количестве в костях человека. Если его будет не хватать, то костные ткани начнут разрушаться.
  4. Калий, железо, цинк, магний, фосфор – помогают правильно функционировать всем органам человеческого организма.
  5. Лютеин – благотворно влияет на остроту зрения.
  6. Холин – способен бороться с различными новообразованиями. Также он хорош для профилактики злокачественных опухолей груди.
  7. Фолиевая кислота и цинк – помогают восстановить репродуктивные функции.
- Калорийность куриного яйца на 100 граммов продукта – 157 килокалорий.

### Чем полезны куриные яйца. Общая польза

Несколько полезных свойств куриных яиц:

1. **Снижение риска всех заболеваний сердца и сосудов.** Это обусловлено тем, что в них содержатся жирные кислоты Омега-3, которые приносят большую пользу сердечной мышце – они способны понижать концентрацию триглицеридов, контролировать уровень холестерина.
2. **Предотвращение развития метаболического синдрома.** Регулярное употребление яиц положительно влияет на уровень глюкозы и триглицеридов. В яйцах есть каротиноиды, которые защищают от большинства хронических заболеваний.
3. **Укрепление здоровья глаз.** Каротиноиды и лютеины очень полезны для глаз, помогают фильтровать опасные синие лучи спектра, оказывают противовоспалительное действие.
4. **Помощь при похудении.** Лютеин оказывает благотворное влияние на физическую активность человека, благодаря чему ему будет проще похудеть.
5. **Поддержка печени и мозга.** В яйцах содержится холин, необходимый для поддержания функций печени и мозга. Если холина будет недостаточно, то может развиваться рак. Холин помогает избавиться от депрессий и стрессов, а также улучшает память.
6. **Поддержка здоровья кожных покровов.** В яйцах есть пять питательных элементов, предупреждающих возникновение рака кожи.
7. **Источник белка.** Яйца являются отличным источником белка, содержащего полный набор аминокислот.

