

Walory odżywcze jagnięciny

Sztuka równowagi

Potrawy, ich wartości odżywcze oraz ćwiczenia mają kluczowy wpływ na nasze zdrowie i dobre samopoczucie. Dokonywanie właściwych wyborów w jedzeniu i picciu, a także regularne ćwiczenia chronią nasz organizm przed ryzykiem wielu chorób, m.in. chorób wieńcowych serca, osteoporozy, niektórych rodzajów raka i innych.

Chuda jagnięcina może odgrywać istotną rolę w zdrowej, zrównoważonej diecie. Zawiera wiele niezbędnych składników odżywczych, takich jak białka, ważne minerały m.in. żelazo i cynk, witaminę B, a także witaminę B12, która nie występuje w roślinach zielonych i warzywach.

Rozróżniamy pięć głównych grup pożywienia: owoce i warzywa; chleby, zboża i ziemniaki; mięsa, ryby i ich substytuty; mleko i nabiał; żywność zawierająca tłuszcze; żywność zawierająca tłuszcze i cukry. Poniżej prezentujemy poradnik jakie relatywne proporcje pomiędzy poszczególnymi pięcioma grupami żywieniowymi powinniśmy stosować przy dobieraniu składników i komponowaniu posiłków.



Ustalenie wielkości porcji

Średnio, powinniśmy starać się jeść około 70 g gotowanego mięsa i wyrobów mięsnych na dzień, czyli około 500 g tygodniowo.

Ponieważ w trakcie gotowania mięso traci średnio między 20% a 30% swojej wagi, to oznacza, że świeży 100 g burger będzie ważył około 70 g-80 g po przygotowaniu.

Jak wygląda moja porcja?

Niech poniższe przykłady posłużą za orientacyjne wytyczne dla rekomendowanych wielkości porcji jagnięciny:

- 3 plastry pieczonej jagnięciny: 80 g
- 2 grillowane kotlety jagnięce bez kości: 70-80 g

Chude czerwone mięso, będące częścią zbilansowanej diety, może stanowić ważny dodatek w zdrowym stylu życia. Pomaga w zachowaniu dobrego samopoczucia, dzięki dostarczaniu ważnych składników odżywczych, takich jak białka, żelazo, cynk, witaminy B, a szczególnie witaminę B12.

Białka

Czerwone mięso jest dobrym źródłem wysokowartościowych białek, które są niezbędne dla wzrostu i regeneracji organizmu, a także są źródłem energii. Czerwone mięso średnio zawiera 20-24 g białka na każde 100 g surowego mięsa. Przetworzone czerwone mięso zawiera między 27 g a 35 g białka na każde 100 g.

Tłuszcze

W wielu krajach rozwiniętych spożycie czerwonego mięsa spadło z powodu obaw o zawartość tłuszczu. Tymczasem, przez ostatnie 40 lat postęp w hodowli zwierząt i rzeźnictwie pozwolił ograniczyć zawartość tłuszczu w tuszach mięsa o 10-30%. Co za tym idzie, zawartość tłuszczu w chudym czerwonym mięsie jest znacznie niższa niż wielu osobom się wydaje. Zazwyczaj ilość tłuszczu w 100 g porcji chudego mięsa czerwonego wynosi między 5 g a 10 g.

Ilość tłuszczu w mięsie możemy dodatkowo obniżyć przez zastosowanie odpowiednich technik gotowania: smażenie na sucho, grillowanie, czy chociażby wykrawanie widocznych części tłuszczu przed przyrządzeniem.

Kwasy omega-3

Spożycie kwasów tłuszczowych omega-3 ma pozytywny wpływ na zdrowie serca, szczególnie dla osób po zawale. Choć zawartość długołańcuchowych kwasów tłuszczowych omega-3 w mięsie jest niewielka, to poza rybami bogatymi w olej, nie ma wielu wartościowych źródeł tych kwasów. Zatem dla osób, które spożywają niewielkie ilości ryb bogatych w olej, lub wcale ich nie jedzą, czerwone mięso może stanowić ważne źródło dziennej dawki kwasów omega-3.

Korzyści zdrowotne

Czerwone mięso zawiera białka i ważne mikroelementy, które w trakcie naszego życia są niezbędne do utrzymania dobrego stanu zdrowia. Większość zrównoważonych diet zawiera średnie ilości chudego czerwonego mięsa, skrobi i węglowodanów (w tym produkty pełnoziarniste), duże ilości warzyw i owoców, a także średnie ilości nabiału i mleka.