

Вплоть до 24 февраля, начала Масленицы, продлится зимний мясоед, а это значит, что можно не отказывать себе в употреблении любых видов мяса.

Именно благодаря содержанию большого количества минералов и витаминов, а также незаменимых для человеческого организма микроэлементов, мясо всегда считалось одним из самых полезных продуктов в рационе питания большинства людей.

Каждый вид мяса, будь то говядина, свинина или баранина, имеет свои особенности: способ приготовления, витаминный и минеральный состав, противопоказания и т.п. Порой разобраться в подобных «мясных» тонкостях не так просто, но наша статья поможет в этом.

Говядина

Пожалуй, это самое популярное мясо в мире. Это мясо является хорошим источником питательных веществ: 200 г говядины могут заменить литр молока. К тому же говядина способствует нормализации кислотности в желудке и кишечнике: она осуществляет нейтрализацию соляной кислоты, пищеварительных ферментов и других раздражителей, которые содержатся в желудочном соке. В этом мясе довольно много минеральных веществ, в первую очередь цинка и железа, а также витаминов группы В, Е, Н и РР.

Экологически чистая говядина, которая производится на предприятии ООО «Лукес-Д» и продается в сети мясных магазинов «ФЕРМАЧ», не имеет никаких противопоказаний, главное — употреблять ее в разумных пределах.

Баранина

По сравнению с остальными видами мяса, в баранине содержится меньше всего холестерина. Жир в баранине, конечно, есть, но его гораздо меньше, чем, например, в свинине, да и усваивается он гораздо лучше. Кроме того, баранина содержит лецитин, который нормализует в организме обмен холестерина. Именно по этой причине диетологи разрабатывают специальные диеты, включающие баранину. Бараний жир (курдюк) — это превосходный фермерский продукт, богатый витаминами и полезными веществами. Курдюк очень полезен для здоровья: он является желчегонным средством, нормализует работу кишечника и обладает мощным иммуномодулирующим действием. Благодаря специальному рецепту приготовления, курдюк обладает приятным запахом и пикантным вкусом. Баранина ценна и витаминно-минеральным составом, в ней присутствует калий, магний, йод и железо, еще мясо богато витаминами группы В. Но стоит помнить, что баранина довольно тяжела для переваривания, а это значит, что людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта лучше не злоупотреблять ею.

Свинина

Свинина довольно сочное и жирное мясо, которое обладает различными полезными свойствами. В большом количестве в ней содержатся витамины группы В (при этом такое количество витаминов этой группы не характерно ни для одного другого вида мяса),

питательные вещества и минералы. Также как и любое другое мясо, в чрезмерно больших количествах свинина не принесет большой пользы организму. Но время от времени побаловать себя сочным кусочком ароматной свинины не помешает, особенно если это продукция сети мясных магазинов «ФЕРМАЧ».