*Полезные свойства мяса\_*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *№№*  *пп* | *Наименование* | *Польза* | *Примечание* | *Вред* |
|  | *Баранина* | *Баранина — самое популярное мясо у жителей Востока. Оно обладает прекрасными вкусовыми качествами и большим количеством полезных свойств. Людям, ведущим здоровый образ жизни, стоит включать её в меню.*  *Процентное содержание белков в свинине и баранине абсолютно одинаковое.*  *Но есть и главное различие – содержание жира в баранине гораздо ниже, что делает его более полезным мясным продуктом.*  *Регулярное, но умеренное употребление баранины благотворно сказывается на сердечно - сосудистой системе, помогает защититься от анемии, атеросклероза, улучшает состав крови, повышает уровень гемоглобина в крови.*  *Баранина оказывает положительное воздействие на желудочно-кишечный тракт, улучшает обмен веществ.*  *Этот вид мяса служит профилактикой сахарного диабета, так как стимулирует работу поджелудочной железы.*  *Нельзя не упомянуть и о пользе баранины в диетическом питании. Входящее в состав этого мяса вещество лецитин нормализует правильный обмен холестерина в организме.*  *Неотъемлемая часть баранины — бараний жир при внутреннем употреблении является уникальным профилактическим средством борьбы с простудными и вирусными заболеваниями.* | *Стоит упомянуть о вреде баранины в плане заболеваний сосудов и сердца, потому как в состав этого мяса входят опасные для упомянутых частей человеческого организма липиды.*  *Чтобы обезопасить организм от них, следует мясо предварительно обезжирить: образующийся в процессе готовки мясной сок выливать.*  *Баранину нужно варить 1,5-2 часа.*  *А в качестве гарнира использовать овощи. Это поможет защитить сосуды от негативного воздействия бараньего мяса.*  *Баранина богата железом (тут его на 10-30% больше, чем в свинине) и бедна холестерином.*  *Людям, страдающим различными заболеваниями внутренних органов, рекомендуют употреблять в пищу не саму баранину, а бульоны на их основе.* | *Баранину, как и другие виды мяса не стоит употреблять в больших количествах и слишком часто, особенно это касается людей с заболеваниями пищеварительной, сердечно - сосудистой систем, болезнями печени и почек, подагрой и людям с избыточной массой тела.*  *Не желательно есть баранину пожилым людям, особенно при наличии артрита, поскольку бараньи кости содержат бактерии, способствующие прогрессированию заболевания.*  *Злоупотребление бараниной может привести к развитию склероза и ожирению.* |
|  | *Буйволятина*  *(мясо бизона)* | *Мясо бизона отличается от говядины более низким содержанием холестерина и насыщенных жиров, оно не вызывает аллергии и является экологически чистым продуктом.*  *Мясо буйвола малокалорийно по сравнению с говядиной. В бизоньем мясе находится большое количество витамина Е, который помогает регулировать уровень холестерина в крови и является важным антиоксидантом.*  *Содержание в мясе линолевой кислоты помогает избавиться от лишнего веса и подавлять рост раковых клеток.*  *Буйволятину рекомендуется употреблять для повышения иммунитета.*  *При употреблении мяса буйвола отмечают прилив энергии, повышение внимания и концентрации. Положительный эффект имеет длительный характер. Также снимается чувство голода.*  *Включив в свой рацион буйволятину, есть шанс уменьшить риск возникновения сердечно - сосудистых заболеваний.* | *Самый популярный способ приготовления буйволятины – это жарка. Мясо этого животного отлично подходит для приготовления шашлыка и для приготовления на мангале. На сковороде продукт можно жарить даже без масла.*  *Одна из особенностей мяса – оно быстро приготовляется и очень легко пересушивается. При готовке необходимо обильно поливать его соусами или жирами.*  *Прежде чем приступить к приготовлению стейков из буйволиного мяса, его кладут в маринад и ставят в холодильник на несколько часов.* | *Индивидуальная непереносимость продукта.* |
|  | *Верблюжатина* | *Верблюжатина полезна для здоровья кожи и слизистых оболочек, нервной и пищеварительной систем. Микроэлементы, входящие в состав мяса, регулируют сахар в крови.*  *Мясо верблюда содержит антиоксиданты, которые предотвращают процесс старения нашего организма.*  *Верблюжатина является диетическим продуктом, так как в нем нет внутренних жировых прослоек.*  *Исследователи полагают, что регулярное употребление мяса верблюда оказывает общеукрепляющее и оздоравливающее воздействие на весь человеческий организм в целом.* | *Верблюжатина легко готовится как крупными кусками, так и мелкими.*  *Самым лучшим считается мясо с горба верблюда, его обычно жарят со специями или готовят рагу.*  *Мясо с бедра перекручивают в фарш и готовят котлеты или тефтели, запекая их в маринаде.*  *Мягкие ступни жарят на открытом огне, обильно приправляя специями.* | *Индивидуальная непереносимость продукта.* |
|  | *Говядина* | *Говядина имеет очень большую питательную ценность, она содержит большое количество питательного белка, в котором находятся все аминокислоты, необходимые для нормальной работы организма человека.*  *Умеренное употребление говядины благоприятно влияет на сердечно - сосудистую систему, укрепляет стенки сосудов, способствует повышению гемоглобина в крови, помогает снизить уровень плохого холестерина.*  *Употребление говяжьей печени снижает риск возникновения инфарктов.*  *Говядина способствует нормализации работы желудочно-кишечного тракта и поддержанию нормального уровня кислотности. Быстро усваивается в организме.*  *Говядина помогает ослабленному организму окрепнуть, набраться сил.*  *Полезна говядина спортсменам, людям занятым тяжелым физическим трудом и всем тем, чья деятельность связана с повышенными энергозатратами.*  *Говядина способствует укреплению костей и мышц. Она обладает хорошим кровоостанавливающим эффектом.*  *Улучшает память, благоприятно воздействует на нервную систему.*  *Говядина помогает набраться сил, ее рекомендуют включать в свое меню людям с ослабленным здоровьем, равно как и тем, кто перенес тяжелую болезнь.*  *Так, сравнительно небольшой объем мяса способствует ощущению сытости на довольно продолжительный срок, нормализует работу кишечника.* | *В первую очередь стоит заметить, что согласно общепринятой пирамиде правильного питания, в рационе питания человека мясо должно занимать очень небольшую часть.*  *Мясо говядины калорийно, но, тем не менее, очень полезно для правильной работы организма.*  *Специалисты по правильному питанию рекомендуют употреблять говядину не чаще 2-3 раз в неделю.*  *Только в этом случае мясо говядины (телятины) способно принести пользу организму.*  *Для тех, кто занялся вопросами похудения, такой продукт лучше употреблять в отварном виде.*  *Мясо говядины усваивается значительно быстрее, чем, к примеру, овощи или фрукты, поэтому оно не засоряет кишечник различными «отходами».*  *Кусок свежей говядины 0,5-1 килограмм варят час-полтора.*  *Бывшую замороженной говядину варят от полутора часов. В пароварке говядину варить 1 час.* | *Чрезмерное употребление говядины снижает иммунитет, повышает уровень холестерина, повышает риск возникновения сердечно - сосудистых заболеваний, а также болезней печени и почек.*  *Неправильно приготовленная говядина также может принести вред организму. Варить говядину желательно в нескольких водах.*  *Жареную говядину кушать не рекомендуется, так как при жарке образуются канцерогены, повышающие вероятность возникновения онкологических заболеваний.* |
|  | *Телятина* | *Известно, что в телятине наименьшее, по сравнению с другими видами мяса, содержание холестерина.*  *В телятине есть желатин, способствующий регуляции уровня глюкозы в крови и улучшению свертываемости крови. Поэтому употреблять телятину рекомендуют людям с сердечно - сосудистыми заболеваниями.*  *Этот вид мяса отличается присутствием особых экстрактивных веществ. Хоть в них и нет никакой пищевой ценности, но польза телятины в том, что они стимулируют усиление выделения желудочного сока, что способствует улучшению процесса переваривания пищи в организме человека.*  *Телятина является наименее жирным видом мяса животных. Ее считают превосходным диетическим продуктом.*  *Телятина является незаменимым продуктом для людей, страдающих анемией, при различных болезнях органов зрения.*  *Это мясо рекомендуют включать в рацион питания во время лечения мочекаменной болезни и в качестве профилактического продукта против инфаркта.*  *Телятина является практически единственным видом мяса, который можно употреблять пациентам, страдающим от расстройств пищеварения. Она повышает кислотность пищеварительного тракта, но при этом способствует улучшению аппетита и более активной работе кишечника.*  *Мясо телят полезно для здоровья кожи и слизистых оболочек, нервной и пищеварительных систем.*  *Телятина рекомендуется тяжелобольным людям.* | *Телятина является одним из наиболее диетических видов мяса.*  *Мясо молодого животного куда более мягкое и нежное, чем у взрослого.*  *Телятина усваивается на 90 % , а говядина всего на 70–75 %.*  *Суточная норма для взрослого человека составляет 100 г.*  *Самое главное, что стоит помнить, чтобы не наступили негативные последствия от употребления в пищу этого мяса – умеренность и осторожность.*  *При термической обработке все полезные вещества сохраняются практически полностью.*  *Телятину нужно варить 1 час. Через 40 минут после закипания сменить воду и варить ещё 20 минут.*  *Приготовленное мясо телят рекомендуется употреблять с квашеной капустой.*  *После перенесенных травм, ожогов и инфекционных болезней польза телятины раскрывается в отварном виде – она помогает скорейшему восстановлению организма.* | *Говядина противопоказана при почечной недостаточности (нарушает работу почек), заболеваниях опорно двигательного аппарата (остеохондроз, подагра и прочие) поскольку способствует отложению солей в суставах.*  *Вред наносит некачественная телятина, переедание мясом, неверный способ готовки.*  *Это приводит к повышению холестерина, возможному возникновению болезней желудка, кишечника, почек, печени, сердца.*  *При наличии этих болезней телятину в жареном виде употреблять запрещено.* |
|  | *Гусятина* | *Польза мяса гуся заключается в способности утолять жажду и успокаивать желудок.*  *Кроме того, регулярное употребление мяса помогает очистить организм от токсинов, избавиться от диареи, вылечить нарушения селезенки.*  *Мясо гуся прописывают больным, которые чувствуют утомление, снижение аппетита, одышку.*  *Очень полезно для здоровья кожи и слизистых оболочек, нервной и пищеварительной систем. Оказывает общеукрепляющее действие на человеческий организм.*  *Употребление гусиного мяса способствует укреплению иммунитета и препятствует появлению и развитию в организме раковых опухолей.*  *Польза гусятины очень хорошо сказывается на состоянии больных анемией и другими болезнями крови, поскольку при употреблении гусиного мяса повышается уровень гемоглобина в крови. Особенно хороши для этой цели субпродукты — гусиная печень, пупочки, сердце.*  *Хорошо проявляет себя состав гусятины при желчнокаменной болезни, обеспечивая желчегонный эффект. Да и в целом для пищеварительного тракта, а также для нервной системы гусиное мясо оказывается более предпочтительным и полезным, чем мясо других птиц.*  *Большой набор витаминов - также польза гусятины, которая способствует укреплению иммунитета и нормализации обмена веществ в организме. Однако для обменных процессов гусиное мясо может оказаться палкой о двух концах.* | *Вкусовые качества гусиного мяса, безусловно, высоко оцениваются за сладкий привкус, мягкость, питательные вещества.*  *Для кулинарной обработки пригодны только молодые гуси.*  *Гусятину варят 2-3 часа, регулярно снимая пенку.*  *Гуси накапливают жир, который по качеству превосходит жир любой другой птицы.*  *Мясо гуся служит прекрасным источником белка и железа.*  *Если вы себя чувствуете хорошо, и ваш желудок работает как часы, всегда лучше предпочесть именно гусиное мясо.*  *Необратимый вред гуся возможен лишь в случае неправильного хранения птицы, нарушений в тепловой обработке мяса, переедания.* | *Старая птица не имеет тех питательных и целебных качеств, которые присущи молодой особи и не окажет значительного влияния на организм.*  *Кроме этого, гусиное мясо имеет вред из-за высокой калорийности. В нем много жиров, поэтому лакомство стоит употреблять в умеренных количествах тем, у кого проблемы с лишним весом.*  *Также его не стоит кушать много диабетикам, из-за большой концентрации холестерина.*  *Гусятина противопоказана при наличии симптомов развивающегося атеросклероза и болезней поджелудочной железы.*  *Гусиный жир плохо сказывается на состоянии больных сахарным диабетом.* |
|  | *Зайчатина* | *Мясо зайца славится своими диетическими свойствами.*  *Благодаря высокому содержанию белка, небольшому содержанию жира и «плохого» холестерина зайчатина по своим питательным свойствам обгоняет свинину, говядину и даже баранину.*  *Белки зайчатины усваиваются человеческим организмом на 90%.*  *Благодаря невысокой жирности и мягкости, минимальному содержанию натрия, мясо можно включать в диету больных заболеваниями ЖКТ, печени, желчных путей, страдающих повышенным давлением, аллергией.*  *В зайчатине содержится лецитин, и поэтому мясо помогает предотвратить атеросклероз.*  *Данное мясо оказывает противовоспалительное и противовирусное действие, способствует обмену веществ в организме, является хорошим антиоксидантом, регулирует уровень глюкозы, что очень полезно для людей, страдающих диабетом.*  *Кроме того жир зайца считается биологически активным веществом, которое способствует быстрому заживлению ран.*  *Мясо зайца полезно для зрения, правильного роста, развития кожи и слизистых, оно способствует нормальному обмену веществ.*  *Замечено, что с помощью зайчатины хорошо восстанавливать силы после продолжительной болезни.*  *Мясо полезно пожилым людям, больным детям.* | *Зайчатина необыкновенно полезна и питательна, по вкусу напоминает крольчатину, но менее жирная, более жесткая и ароматная. Самым вкусным считается мясо зайцев не старше одного года.*  *Мясо зайца покрыто пленкой, от которой его нужно освободить острым ножом. Оставить нужно тонкий слой кожицы.*  *Для улучшения вкуса мяса некоторые мочат его (уже потрошеного) 10–12 часов в воде, в растворе уксуса или в молочной сыворотке, либо квасе.*  *Другие только натирают его уксусом, оставляют так на пару дней, а перед готовкой вымывают и очищают.*  *Перед приготовлением мясо рекомендуется выдерживать в маринаде, шпиговать салом и использовать большое количество жира.*  *Тем, кто собирается включить зайчатину в диету для похудения, полезно знать, что она хорошо сочетается с морковью, капустой, картофелем, укропом, розмарином.* | *Особенных противопоказаний у зайчатины нет, только при индивидуальной непереносимости.*  *Злоупотреблять мясом зайца, как и другими видами мяса не рекомендуется – в нем содержатся пуриновые основания, которые превращаясь в мочевую кислоту, вызывают подагру, артриты, откладываются в суставах и сухожилиях.*  *При псориазе лучше отказаться от употребления зайчатины.*  *Запах зайчатины хорошо убирает можжевельник.*  *Молодого зайца следует готовить минут 40.*  *Мясо старого зайца готовят не менее часа.* |
|  | *Крольчатина* | *Мясо кролика оказывает благоприятное влияние на сердечно - сосудистую систему, помогает предупредить гипертонию, атеросклероз.*  *Положительно влияет на работу желудочно-кишечного тракта, его рекомендуют включать в рацион питания при язвенной болезни, гастрите, заболеваниях кишечника, поджелудочной железы, печени, почек и желчевыводящих путей.*  *Полезно людям, подверженным аллергиям, оно содержит намного меньше аллергенов, чем другие виды мяса.*  *Мясо молодых кроликов не накапливает соли тяжелых металлов и стронция-90, поэтому рекомендуется употреблять людям, проживающим на территориях с повышенным радиационным фоном или проходящим курс химиотерапии.*  *Регулярное употребление мяса кролика благоприятно влияет на состояние кожи и слизистых оболочек.*  *Специалисты рекомендуют включать крольчатину в рацион питания детей, подростков, людей преклонного возраста, а также людей после тяжелых болезней и тех, кто подвержен сильным физическим нагрузкам.*  *В мясе кролика мало холестерина, что делает его очень полезным для полных и пожилых людей.*  *Низкая калорийность, богатый витаминный и минеральный состав, легкая усвояемость белка, а также большое количество рецептов вкусных низкокалорийных блюд из мяса кролика, помогут худеющим людям сохранить хорошее самочувствие и настроение.* | *Мясо кролика (крольчатина) — один из самых полезных видов мяса.*  *Крольчатину относят к белым видам мяса. Она считается более полезной, чем говядина, телятина, баранина, свинина и куриное мясо, и усваивается организмом более чем на 90%.*  *Прежде чем готовить крольчатину, тушку животного следует вымочить в течение 6–8 часов в холодной воде, периодически меняя воду или замариновать (например, в вине).*  *А затем можно варить: целого кролика обычно варят 1,5-2 часа, а куски мяса - 35-40 минут.*  *Очень часто тушку кролика запекают в фольге целиком с травами и специями: так мясо получается очень сочным и ароматным.*  *Из фарша готовятся котлеты и биточки.*  *Иногда можно встретить рецепты крольчатины, запеченной с фруктами: грушами, яблоками или апельсинами.* | *Крольчатина противопоказана людям, страдающим болезнями, при которых запрещено употребление мяса.*  *Не стоит увлекаться мясом кролика при подагре и артритах, так как в нем хоть и в меньших количествах, но все-таки есть пуриновые основания, которые в организме человека преобразовываются в мочевую кислоту, которая способна повреждать сухожилия и суставы.*  *Крольчатина противопоказана при псориазе — повышение кислотности организма с перевариванием мяса может привести к обострению симптомов это болезни.* |
|  | *Индейка* | *Мясо индейки обладает замечательными полезными свойствами, легко усваивается и положительно влияет практически на все системы организма человека.*  *Польза индейки заключается, в первую очередь, в ее диетических свойствах.*  *Малое содержание холестерина в мясе индейки позволяет ему очень легко усваиваться в организме человека.*  *Регулярное употребление мяса индейки способствует укреплению иммунной системы человека.*  *Благоприятно влияет на сердечно - сосудистую систему,* *стимулирует работу сердца и повышает активность головного мозга.*  *Нормализуют обменные процессы в организме, поддерживает в норме опорно - двигательный аппарат, укрепляет кровеносные сосуды.*  *Индейка нормализует работу нервной системы, помогает противостоять стрессам и депрессиям, защититься от бессонницы.*  *Рекомендуется индейка спортсменам, людям, занятым тяжелым физическим трудом, а также людям, ведущим активный образ жизни.*  *Индейка полезна для людей с избыточной массой тела.*  *Назначая диету для пациентов с анемией, врачи часто рекомендуют употреблять именно мясо индейки.*  *Также существует мнение, что польза индейки в ее способности препятствовать появлению раковых клеток.* | *При готовке индейки в духовке, необходимо разогреть духовку до 200 градусов и поставить индейку (фаршированную по собственному вкусу) примерно на три часа.*  *Для варки мясо индейки класть нужно в холодную воду и варить полчаса.*  *Если же вы хотите приготовить мясо для второго блюда, надо опустить его в кипящую воду, накрыв крышкой и продолжая варить на небольшом огне около полутора часов, пену не снимать. Мясо индейки после варки уменьшается, из него уходит около 30% жидкости.*  *Чтобы индейка была сочной, перед жаркой её необходимо смазать сметаной и во время жарки периодически поливать жиром, который образовывается на противне.*  *Жарить индейку нужно около 2-х часов и больше, периодически поворачивая. Если при прокалывании выделяется прозрачный сок – она готова!*  *Тушат индейку в сковороде около получаса.* | *Противопоказания у мяса индейки практически отсутствуют.*  *Стоит с осторожностью употреблять это мясо людям, страдающим подагрой и почечной недостаточностью.*  *Гипертоникам специалисты рекомендуют недосаливать индейку, так как она содержит много натрия.*  *Один из немногих случаев, когда речь идет о вреде индейки, употребление не свежего или не качественного мяса.*  *И если её съесть слишком много, непереваренные остатки мяса окажутся в кишечнике, где начнут гнить.*  *Это может привести к различным болезням толстой кишки.* |
|  | *Козлятина* | *Из-за низкого содержания жира мясо коз считается диетическим продуктом.*  *Содержание холестерина в козьем мясе в несколько раз ниже, чем в говядине и свинине, только в нем больше воды, чем жира.*  *Козье мясо является важным для нашего организма, поскольку содержит в себе жирные кислоты. Самым главным преимуществом данного продукта является то, что он не поражается никакими паразитами.*  *Козье мясо легко и быстро усваивается организмом и полезно людям с болезнями сердца, сосудов и при атеросклерозе.*  *Также этот продукт благотворно влияет на иммунитет, повышая защитные функции клеток. Обогащает клетки кислородом и компонентами, которые выводят лишнюю жидкость из организма. Оптимизирует обмен веществ, укрепляет кости и зубы.*  *Его рекомендуют пожилым людям из-за низкого уровня холестерина, который значительно ниже, чем у иных представителей животного мира.*  *Также козлятина полезна людям с проблемами позвоночника, способствует восстановлению соединительных тканей. Внедрение козьего мяса в пищевой рацион при грыже сможет улучшить самочувствие.*  *Регулярное употребление козьего мяса благотворно действует на работу печени и снижает риск возникновения ее заболеваний, способствует профилактике болезней печени из-за хронического алкоголизма, гепатита.*  *Это мясо особенно ценится людьми с проблемами в работе ЖКТ, его можно включать в меню, если есть склонность к пищевым аллергиям.* | *Козлятина по вкусу и питательным свойствам почти не уступает баранине.*  *Наиболее вкусным считается мясо молочных козлят в возрасте от 4 до 6 недель и откормленных маток. Оно отличается сочностью и нежностью и не имеет специфического запаха.*  *Из молодых особей можно приготовить что угодно, но старых коз издавна принято мариновать. Без этой процедуры их не начинают готовить.*  *Для маринада используют молодое красное вино, но иногда и белое при этом в него добавляют чеснок и ряд специй.*  *Отбивные из козлятины получаются очень сочными.*  *Его можно тушить.*  *В качестве гарнира отлично подходит картофель, различные овощи, рис и бобовые.*  *Ничем не уступает по вкусовым качествам и мясо кастрированных животных. В их мякоти такое же содержание полезных веществ и витаминов, как и в молоденьких козликах.* | *Этот продукт не может принести никакого вреда организму. Единственным ограничением для его приема является индивидуальная непереносимость.*  *Перед приготовлением, мясо нужно промыть холодной водой, переложить в кастрюлю и варить козлятину в течение 2 часов. После часа варки смените воду на новую.*  *Если вы собираетесь варить мясо козленка молодого – длительность варки уменьшится на один час.* |
|  | *Конина* | *Конина по праву считается диетическим мясом. Специалисты утверждают, что усвоение конины в организме происходит примерно в восемь раз быстрей, чем говядины.*  *При употреблении конского мяса в пищу проявляется желчегонный эффект.*  *Благодаря своей способности понижать содержание холестерина в крови, конина является превосходным продуктом для регулирования обменных процессов в организме, а низкая жирность делает ее подходящей для диет, направленных на снижение веса.*  *Конина способствует нейтрализации вредных воздействий и радиации, применяется после химиотерапии.*  *Часто употреблять именно конское мясо рекомендуют после желтухи с целью восстановления работоспособности печени.*  *Кроме того, сам жир применяют как компонент различных косметических средств, используют для приготовления лекарств от простуды и в качестве целебной мази при обморожениях и ожогах.*  *Конское мясо гипоаллергенно.*  *Польза конины в улучшении циркуляции крови после ее употребления. Её рекомендуют больным, страдающим от анемии.*  *Кисломолочные продукты лошадей - кумыс, чигян улучшают пищеварение и препятствуют желудочно-кишечным заболеваниям, восполняют дефицит аскорбиновой кислоты.*  *В конине содержится больше, чем в говядине органических кислот, которые обладают свойством активизировать обмен веществ, улучшать деятельность пищеварительного тракта, состав микрофлоры кишечника.*  *Конина богата гемоглобином.* | *Обычно используют мясо лошадей не старше 2-3 лет. Особенно ценится мясо жеребят 9-12 месяцев.*  *Употребляют конину в отварном, жареном, вяленом и даже сыром виде.*  *Варить конину рекомендуют не менее 2-3 часов.*  *Конину добавляют и в колбасы.*  *Многие мясные продукты, содержащие конину, считаются деликатесными.*  *Конина прекрасно сочетается с овощами, рисом и острыми приправами, в том числе и с хреном.*  *Неумеренное употребление конины, как и любого другого вида мяса, увеличивает риск развития заболеваний сердечно - сосудистой (гипертония, инсульт), пищеварительной (сахарный диабет) и костной (остеопороз) систем.* | *В конине очень мало углеводов, не более одного процента. Такая среда является достаточно благоприятной для размножения всевозможных бактерий, а само мясо плохо хранится.*  *В конине может быть обнаружена сальмонелла – достаточно опасный паразит, приводящий к тяжелым последствиям с летальным исходом.*  *Поэтому конину в сыром виде есть категорически нельзя.*  *Кроме того, конина является переносчиком трихиноза, также очень опасного паразита, вызывающего в легких случаях расстройства пищеварения, а в тяжелых – кровотечения.*  *С этим мясом нужно уметь правильно обращаться при хранении и приготовлении.* |
|  | *Курятина* | *Курица или куриное мясо – один из самых частых гостей на столах жителей нашей страны.*  *Самым главным достоинством куриного мяса, по мнению специалистов, считают то, что оно обеспечивает организм человека животным белком.*  *Куриное мясо обладает общеукрепляющим действием на организм человека, способствует повышению иммунитета, помогает восстановиться после болезней.*  *Благоприятно влияет на сердечно - сосудистую систему, снижает вероятность возникновения инсультов, инфарктов и анемии, улучшает кровообращение.*  *Куриное мясо – самый диетический вид мяса, оно богато белками, содержит мало холестерина и жиров, легко усваивается и рекомендуется для диетического питания.*  *Специалисты рекомендуют включать в рацион питания куриное мясо людям, страдающим язвенной болезнью и гастритом. Курятина помогает снизить повышенную кислотность и улучшает пищеварение.*  *Оно помогает в лечении подагры, полиартрита, диабета, при профилактике атеросклероза, гипертонии, стимулирует работу почек, способствует нормальной работе нервной системы, помогает справиться со стрессами, поднимает настроение.*  *Куриный бульон является эффективным средством при простудных заболеваниях.*  *Куриное мясо способствует нормализации обмена жиров, приводит в порядок уровень сахара крови и мочи, помогает в укреплении костей и зубов, улучшает состояние волос и ногтей.* | *На крылышках шкурка не жирная, поэтому их рекомендуют для диетического питания.*  *Людям пожилого возраста особенно следует предпочесть мясо курицы.*  *Вся польза куриного мяса проявляется исключительно в домашних курах.*  *Если нет возможности приобрести домашнюю курицу, то во время готовки мясо следует обрабатывать с особой тщательностью.*  *При жизни куры могут болеть сальмонеллезом, который при передаче может вызвать проблемы в организме человека.*  *Если курица прошла недостаточно тщательную термическую обработку, это вполне реальный риск.*  *Отдельные куски курицы варят 30 минут.*  *Суповую курицу варят от 2 часов. Бройлер или цыпленка варить 1 час.*  *Целую курицу нужно варить час-полтора.*  *Готовность курицы просто определить: если мясо легко отходит от костей или филе легко проткнуть вилкой - курятина сварилась.* | *Куриное мясо может вызывать аллергические реакции. Не рекомендуется употреблять курицу в копченном или жареном виде.*  *Куриная шкурка сама по себе жирная, что вовсе не полезно, кроме того, будучи прожаренной, содержит канцерогенные вещества.*  *Перед употреблением в пищу лучше удалить шкурку.*  *Недостаточно обработанное куриное мясо может стать причиной гнилостных процессов и размножения вредных бактерий в толстой кишке.*  *Как следствие, может быть отравлен весь организм. И не исключено обострение заболеваний ЖКТ.* |
|  | *Медвежатина* | *В настоящее время мясо медведя является самым настоящим деликатесом.*  *По вкусу медвежье мясо трудно перепутать с мясом любого другого животного - для него характерна грубоватая текстура и довольно высокая жирность.*  *Вкус этого мяса очень интересный, с приятным сладковатым привкусом.*  *Наиболее вкусное и нежное мясо у молодых животных и у медведиц осенью, накануне их спячки.*  *Медвежатина - неплохой источник белка.*  *Мясо медведя полезно для людей, у которых очень слабый иммунитет, у кого проблема с пищеварением и ЖКТ в целом.*  *Очень полезно мясо для тех, кто болеет болезнями легочной системы, кожными заболеваниями.*  *Мясо медведя следует употреблять в пищу людям, которые страдают сердечным недугом, данное мясо укрепляет сосуды человека.*  *Особенно бесценным лекарством является медвежий жир.* *Его используют в народной медицине для лечения бронхитов, гнойных ран и язв, воспалительных заболеваний.*  *Он просто необходим пожилым людям для предупреждения преждевременного старения.*  *Жир полезно употреблять во время прохождения лечения с помощью химиопрепаратов, которые используют при лечении онкологических заболеваний.*  *Сало медведя считается проверенным эффективным средством при лечении и профилактики пневмоний, туберкулеза легких, болезней печени и злокачественных опухолей.*  *Оно также справится с язвенной болезнью, гастритами, панкреатитом и колитом.* | *Мясо медведя при правильном приготовлении по вкусу напоминает свинину.*  *Мясо медведя готовят дольше, чем обычно: от трёх до пяти часов. Для того чтоб мясо медведя было мягким, его вымачивают в вине, соке апельсина или в обычном уксусе в холодильнике 2-6 суток.*  *Так же его в зависимости от величины кусков вымачивают в маринаде из вина, специй и трав от 15 часов до четырёх дней.*  *Маринование медвежьего мяса позволяет смягчить мясо и устранить присущий ему специфический запах.*  *Его обычно жарят, варят, тушат, запекают. Из медвежатины получается изумительный холодец.*  *Жарится мясо медведя, пока не станет мягким и не исчезнет вся краснота.*  *Ни в коем случае нельзя употреблять в пищу мясо медведя в состоянии полуготовности.*  *Медвежьи лапы - это деликатес. Их лучше запекать в духовке с чесноком, перцем и салом.* | *В мясе медведя содержится довольно много холестерина, что снижает его полезные свойства.*  *Печень медведя в пищу не употребляют. Из-за сильнейшей концентрации витамина А она очень токсична.*  *Людям с онкологическими заболеваниями и повышенным холестерином мясо медведя противопоказано.*  *Не забывайте, что медведи являются переносчиком трихинеллёза, поэтому если у вас нет возможности проверить мясо (лучше всего проверить), то обязательно тщательно вываривайте его.*  *Индивидуальная непереносимость продукта.* |
|  | *Оленина* | *Оленина обладает меньшей жирностью, чем говядина, другие виды мяса. Она относится к сортам мяса, где отсутствуют антибиотики и специальные препараты, ускоряющие рост животного, которого выращивают на мясо. Ее относят к диетическим сортам мяса.*  *Польза оленины заключается в наличии большого количества белка, которое легко и быстро усваивается в организме.*  *Этот продукт просто идеально подходит для тех, кто следит за своей фигурой или хочет избавиться от лишних килограммов.*  *Доказано, что при употреблении оленины улучшается деятельность сердечно - сосудистой системы. Мясо оленины защищает человека от развития атеросклероза и снижает риск возникновения опухолей, нормализует деятельности нервной системы.*  *В оленине содержится много протеина, что помогает насытиться на длительное время, съев даже небольшой кусочек.*  *Считается, что при регулярном употреблении оленины можно уберечься от негативного влияния канцерогенов и других вредных веществ.*  *Оленина улучшает деятельность мозга и увеличивает выработку энергии. Мясо оленя положительно сказывается на деятельности ЖКТ. При регулярном потреблении уменьшается риск развития диабета и гипертонии.*  *Полезные свойства мяса и витаминно-минеральный состав способствуют нормализации обменных процессов в организме, и противостоят накапливанию жира в клетках.*  *Оленина обезвреживает свободные радикалы и снижает проявления последствий действия солей тяжелых металлов.* | *Самым вкусным считается мясо животного возраст, которого не больше 6-ти мес.*  *В кулинарии оленина применяется в отварном, жареном, тушеном, вяленом виде.*  *Отваривают оленину в течение 1,5 – 2 часов.*  *Оленина хорошо сочетается с овощами, рисом и приправами.*  *Не следует подвергать мясо длительной термической обработке, так как она потеряет большое количество полезных веществ и станет жестким.*  *Экологическая чистота оленины позволяет употреблять ее в недожаренном виде, с кровью.*  *Перед приготовлением, мясо нужно обязательно замариновать, к примеру, в вине со специями.*  *Размораживать оленину рекомендуется при комнатной температуре. Если использовать горячую воду или микроволновую печь, мясо утратит свою сочность.* | *Возможно возникновение аллергии.*  *Вред оленина может принести людям, у которых обнаружилась индивидуальная непереносимость продукта.*  *Мясо оленя усваивается лучше говядины, баранины, свинины и даже курятины. Поэтому его без опаски можно включать в свой рацион.* |
|  | *Свинина* | *Свинина – одно из самых вкусных и легких в приготовлении видов мяса.*  *Свинина опережает остальные виды мяса по количеству содержания питательных веществ и витаминов.*  *Свинина прекрасно усваивается человеческим организмом, улучшает работу кишечника, никогда не приводя к его расстройствам и патологиям.*  *Помогает бороться с голодом, депрессией и болезнями костей и мышц.*  *Свинина снижает уровень холестерина в крови и препятствует появлению сердечно - сосудистых заболеваний, улучшает клеточное обновление в организме.*  *Свиной жир не так вреден для сердца и сосудов, как говяжий.*  *Свинина – кладезь белка. Постная свинина рекомендуется при гастритах с повышенной кислотностью, малокровии, нарушении деятельности почек и обмена веществ.*  *Свинина богата минеральными веществами, которые особенно полезны детям и старикам.*  *Достаточно быстро выводит из организма тяжелые элементы. Свинина особо полезна для людей страдающих низким гемоглобином.*  *Свинина благодаря высокому содержанию жиров хорошо согревает организм и восстанавливает силы. Употребление свиного мяса особенно предпочтительно в зимнее время года, когда человеку требуется большее количество энергии для поддержания жизнедеятельности. Особенно это касается людей, занятых на работе под открытым небом.*  *Одна порция свиной печени содержит такую дозу витамина В12, что хватает на целый месяц.* | *Если цель – приготовить бульон или суп, то свинину лучше опустить в холодную воду, в таком случае большая часть ценных питательных веществ перейдет в воду.*  *Если цель – вареное мясо, следует опустить свинину в кипящую воду. Варят свинину под крышкой, периодически снимая пену.*  *Время варки зависит от возраста мяса. В среднем свинину варят 1,5-2 часа. Солить свинину лучше за 10 минут до окончания варки – она получится более сочной.*  *Свинина подлежит обработке при температуре не ниже 80 градусов во избежание инвазии.*  *Всего 200 гр. свинины в сутки и прекрасное настроение на весь день вам гарантировано!*  *Максимальное количество полезных свойств сохраняет отварное, тушёное или запеченное мясо.* | *Вред свинина наносит при обострениях хронических заболеваний почек, печени, желчного пузыря, при гастрите, язвенной болезни 12-перстной кишки.*  *Большой опасностью для здоровья тех, кто потребляет в пищу свежую и соленую свинину, является трихинеллез – заболевание, вызываемое паразитами.*  *Вред свинины может выражаться в ее способности вызывать аллергические реакции в организме.*  *Вред от свинины будет при чрезмерном ее потреблении, при неправильном хранении и приготовлении сырого мяса.* |
|  | *С а л о*  *свиное* | *Польза сала проявляется только при умеренном употреблении этого продукта.*  *Сало способствует укреплению защитных функций организма, поможет (особенно с чесноком) уберечься от простудных заболеваний в холодное время года.*  *Употребление сала благоприятно влияет на сердце и сосуды, помогает защититься от атеросклероза, вывести из организма тяжелые металлы и токсины.*  *Сало содержит незаменимые жирные кислоты и другие вещества, участвующие в строительстве клеток организма (в т.ч. клеток мозга) и влияющие на образование гормонов.*  *Специалисты рекомендуют включать сало в рацион питания курильщиков, оно снижает вредное влияние курения на организм.*  *Людям, заботящимся о своей фигуре, не стоит отказываться от сала. Небольшой кусочек, съеденный на голодный желудок, защитит от переедания и поможет быстрее добиться ощущения сытости.*  *Свиное сало содержит селен, обладающий антиоксидантными свойствами и помогающий защититься от онкологических заболеваний.*  *Особенно ценится сало при тяжелой физической нагрузке, способствует интеллектуальной деятельности и укрепляет иммунитет.*  *Сало прекрасный спутник алкоголя. Жирненькое сало обволакивает желудок и не дает напитку моментально всосаться.*  *Оно употребляется при боли в суставах, для улучшения их подвижности при травмах, при мокнущей экземе.*  *Употребляется против зубной боли и мастита, для лечения пяточной шпоры.* | *Известно, что любой жареный продукт вреден. Но, если подогревать сало, не пережаривая его, оно гораздо лучше будет усваиваться организмом.*  *Нередко можно услышать о том, что сало представляет собой сплошной вредный холестерин. Холестерин в данном продукте, конечно, имеется, но в значительно меньшем количестве, чем, например, в сливочном масле. То количество, которое содержится в сале, не может вызвать появление атеросклероза.*  *Организмом идеально усваивается комбинация сала и хлеба грубого помола.*  *Самое полезное сало - 2,5 см. под шкуркой.*  *Сало гораздо полезнее, чем даже самая дорогая колбаса.*  *Сочетание свиного сала с овощами – отличная диета!*  *Сало рекомендуется людям преклонного возраста.* | *Людям, имеющим проблемы с желудком и кишечником, следует ограничить его употребление.*  *Сало противопоказано людям с заболеваниями желчного пузыря и печени.*  *Запрещено употреблять этот продукт людям, страдающих такими заболеваниями, как панкреатит и холецистит, так как сало способно вызвать обострение этих недугов.*  *Не стоит употреблять сало в больших количествах даже совершенно здоровым людям, так как это может вызвать нарушения в работе внутренних органов и можно очень быстро набрать лишний вес, что очень вредно* |
|  | *Утятина* | *Утиное мясо считается очень полезным для употребления теми, кто страдает малокровием и некоторыми нервными расстройствами.*  *Основная часть жира уток сконцентрирована в коже, поэтому после её удаления мясо становится более диетическим.*  *Мясо утки помогает улучшить состояние кожи и обострить зрение.*  *Утятина благотворно влияет на мозговую деятельность, укрепляет нервную систему, её употребление помогает преодолеть стрессы.*  *Оно полезно людям, чья работа связана с большими затратами энергии. Пантотеновая кислота, содержащаяся в утиной печени, способствует нормализации обмена веществ.*  *Полезные свойства мяса утки заключаются и в высоком содержании белка. Это пища спортсменов и людей, ведущих активный образ жизни. Его употребление полезно больным и ослабленным людям, если нет противопоказаний.*  *Полезным является и утиный жир, несмотря на это он противопоказан при повышенном уровне холестерина и ожирении.*  *Жир утки содержит особые ферменты, обладает антиатерогенным свойством и способен выводить из организма канцерогенные вещества.*  *Утиный жир содержит большое количество омега-3 жирных ненасыщенных кислот, являющихся настоящим лекарством для сердечно - сосудистой системы. Кроме того, в нем содержатся особые ферменты, способствующие регуляции обмена веществ.* | *При правильном приготовлении с другими продуктами утиный жир вытекает из мяса и пропитывает гарнир, придавая ему сочность и восхитительный вкус, а само мясо становится мягким и нежным.*  *Утиное мясо имеет своеобразный запах, который не всем приходится по вкусу. Для того чтобы утиное мясо получилось не очень жирным и вкусным, жир необходимо срезать.*  *Он пригодится для приготовления других блюд.*  *Устранить запах помогут свежие яблоки, которые нужно разрезать и положить в мясо при запекании.*  *Целую утку необходимо варить 1,5 часа. Разделенное на куски мясо утки варят 30-40 минут. При варке необходимо периодически снимать жир.* | *Первое вредное свойство утятины — это её жирность. Даже если с тушки удалить кожу, калорийность утиного мяса останется достаточно высокой.*  *Именно поэтому утку нежелательно употреблять тем, кто страдает от лишнего веса и ожирения.*  *К тому же, утиный жир является источником холестерина, который хоть и нужен нашему организму, но чаще содержится в пище в избытке и приводит к проблемам с кровеносными сосудами.*  *При различных болезнях пищеварительного тракта, поджелудочной железы и печени блюда из утки употреблять категорически запрещено.* |