

Приложение 1.

Мясо

—

это один из тех продуктов, которые в сыром виде практически не

употребимы. Например, множество овощей и фруктов мы

подвергаем

термической обработке только для того, чтобы придать им особый вкус или совместить друг с другом.

Мясо же, равно как и картофель, фасоль и злаковые культуры, просто необходимо

приготовить. И причин тому несколько.

Зачем готовить мясо?

Казалось бы, глупый вопрос. Ну кто станет есть мясо сырым? Но наши предки до изобретения огня или в особо экстремальных условиях ели. Но, тем не менее, всегда предпочитали именно приготовление мяса сырому употреблению.

Потому, что:

1. Термически или химически

обработанное мясо легче усваивается. Под действием температуры в нём денатурируются многие белки, рвутся связи между волокнами, распадаются на части жиры. То есть температура и консерванты выполняют часть работы желудка.

2. После тепловой обработки мяса погибают болезнетворные микроорганизмы и паразиты. Ведь главный источник всяких паразитарных болезней

—

именно мясо. И

повышенная температура позволяет риск заражения максимально сократить.

3. Тепловая обработка мяса кардинально меняет его вкусовые

качества. По вкусу

любое мясное блюдо вовсе не похоже на сырой продукт. А те, кто любит котлеты и

шашлыки, могут и на дух не переносить запах и вкус сырого мяса.

И за свою длинную историю человек попробовал множество самых разных

способов тепловой обработки мяса

а. И почти все они сохранились! Обеспечив сегодня огромное разнообразие мясных продуктов на столах и витринах магазинов.

Виды тепловой обработки мяса

Все способы приготовления перечислить сложно

—

чересчур их много. Но

основных

—

несколько, и это:

1. Варка

а, осуществляемая в воде или на пару. При варке к мясу добавляются

различные овощи и приправы для усиления вкуса.

2. Жарка. Жареные продукты любят все, кроме диетологов.

Ниже посмотрим,

почему.

3. Запекание. Может производиться как в фольге, листьях

растен

ий, так и в

специальной посуде.

4. Тушение

—

в большинстве своих вариантов самая трудоёмкая тепловая обработка

мяса. Тушение мяса, кроме того, определённых навыков.

5. Гриль. Это и обожаемые многими шашлыки, и куры

-

гриль, и шаурма

—

всё, что

готовится на

открытом огне. К сожалению, для подавляющего большинства этот способ

не может быть повседневным.

Тепловая обработка мяса каждым из этих способов приводит к определённым

изменениям в структуре и составе мяса. Что, конечно же, отражается на полезности

конечн

ых продуктов.

Какой способ приготовления мяса полезнее?

Из всех вышеперечисленных способов специалисты диетологи считают наиболее

полезным такое приготовление мяса, как варка на пару.

Действительно, при этом способе

в мясе сохраняется большая часть полезны

х веществ, а почти все патогенные

микроорганизмы погибают.

Именно поэтому его прописывают больным при нарушениях в работе желудочно

-

кишечного тракта. Но этот же способ очень трудоёмок и требует специального

оборудования.

Обычная варка продуктов значительно

проще,

но при ней в воду вымывается большое количество

необходимых организму компонентов. Хотя, при

употреблении не только мяса, но и бульона, эта

проблема частично решается.

Также очень полезным является гриль. Но при

этом способе, особенно в домашних у

словиях, не так

высока вероятность полного избавления мяса от

паразитов.

Такая термическая обработка мяса, как

запекание, тоже имеет свои недостатки. Из

-

за очень

высоких температур здесь распадаются многие

витамины и биологически активные вещества, и от

мя

са остаются в основном волокна и структурные белки.

Жарка же

—

больная тема всех диетологов. Сочетание жиров и мясных продуктов

создаёт большую нагрузку на пищеварительный тракт человека

и способствует

увеличению калорийности пищи.

Так что помните: пригото

вление мяса на пару и шашлык на природе значительно

полезнее прожаренного бифштекса или котлеты. К тому же, тем же шашлыкам обычно предшествует различная физическая активность, которая в любом случае благоприятно отразится на организме.