

Как выбрать полезный способ приготовления мяса

Мясо представляет собой популярный и востребованный продукт питания в рационе человека. Оно необходимо человеку как материал для построения тканей организмом, для синтеза и обмена веществ, служит источником незаменимых аминокислот, витаминов и микроэлементов.

Как же лучше сохранить все полезное в мясе при его приготовлении? Известно, что различные методы приготовления по – разному влияют на вкус и качество пищевого белка. Тепловая обработка разрушает жесткие волокна и соединительную ткань, что упрощает переваривание и всасывание питательных веществ. Готовка при высокой температуре убивает вредные бактерии, как сальмонелла и кишечная палочка, которые вызывают пищевое отравление.

Однако в зависимости от способа и времени приготовления мяса уменьшается его антиоксидантная способность и снижается содержание аминокислот в готовом продукте.

Нагрев мяса при высоких температурах в течение длительного времени, приводит к образованию вредных химических соединений, которые повышают риск заболевания.

Поэтому выбор способов приготовления пищи подбирается, чтобы минимизировать потери витаминов и ценных микроэлементов, что приносит пользу для здоровья от потребления мяса.

Часто при приготовлении мяса используют такой метод как обжаривание и запекание. Обжаривание и запекание - это процессы тепловой обработки сырого мяса потоками горячего воздуха с добавлением жира без жидкости.

Термин обжаривание применяется к приготовлению мяса на сковороде, расположенной над источником тепла. Рифленое дно поднимает мясо выше масла и соков в желобках, и не дает ему сохнуть.

Температура обжаривания или запекания составляет 150-220 С, а время приготовления варьируется от 30 минут до часа или более, в зависимости от типа мяса. Невысокая температура позволяет снизить потери витамина С, поэтому обжарка и запекание считаются полезными способами приготовления пищи. Но при этом до 40% витаминов группы В теряются с соком, который выделяется из мяса при медленном приготовлении и высоких температурах.

Мясной сок, полученный во время жарения, подают с мясом, что помогает восполнить потерю питательных веществ.

Гриль – это открытое запекание. Мясо нанизывается на шпатель и помещается на некотором расстоянии от источника тепла. Температура гриля колеблется 200-230 С. Гриль популярен, потому что наделяет мясо дымным вкусом и ароматом. Однако такой метод приготовления пищи приводит к образованию потенциально опасных химических веществ. Жир плавится, капает на открытый огонь и воспламеняется с образованием токсичных соединений, называемых полициклическими ароматическими углеводородами. Образовавшиеся вредные вещества поднимаются с дымом и переносятся на поверхность мяса.

Поэтому специалисты рекомендуют, перед тем как класть мясо на гриль, срезать с него лишний жир, а с мяса домашней птицы снять кожу.

Также гриль содействует образованию соединений, известных как конечные продукты гликирования. Эти вещества связаны с повышением риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, патологии почек и старения кожи. Они синтезируются в организме как побочные продукты химической реакции, которая происходит между сахарами и белками и формируются в продуктах во время приготовления пищи при высоких температурах. Ученые установили, что высокая концентрация конечных продуктов гликирования (КПГ) в организме взаимосвязана с возникновением остеопороза, инсультом и другими возрастными заболеваниями. И чтобы избежать повреждения клеток КПГ пищу готовят на низких температурах с добавлением воды.

А вот другой способ приготовления мяса - тушение – это одновременно и жаренье, и варенье продуктов. При таком способе время приготовления дольше, чем для других методов приготовления, и температура ниже. Идеальная температура для тушения на плите — 82 С, при тушении в духовке — 170 С. Чем ниже температура и дольше время приготовления, тем мясо нежнее.

Исследования показали, что приготовление влажным способом при низких температурах сводит к минимуму образование конечных продуктов гликирования. С другой стороны, длительное время приготовления приводит к потере витаминов группы В и питательных веществ, которые содержатся в мясе и домашней птице. До 60% тиамин, ниацин и других витаминов группы В теряется из мяса, вместе с соками. Добавление мясного сока в супе снижает потери витамина. Способы медленного приготовления мяса являются наиболее полезными.

Поэтому по возможности выбирайте для себя полезные методы приготовления, например, медленное тушение. А при использовании гриля удаляйте жир с поверхности продукта, чтобы снизить риски. И тогда приготовленное вами мясо будет не только вкусным, но полезным для здоровья.