

# МЯСО В ПИЩЕ ЧЕЛОВЕКА. ПОЛЬЗА.

**Выполнял студент:**

**Калинин Владимир**

**Алексеевич**

**Группа: Н-23Л**

**Медицинский колледж 7**

# ОБЩИЕ СВЕДЕНИЯ О МЯСЕ.

Мясо любого животного или птицы – это крайне ценный источник белка (состоящего из незаменимых аминокислот), а также ряда витаминов и минералов. Мясные продукты имеют ряд доказанных полезных свойств и при разумном употреблении положительно воздействуют практически на все системы организма человека.

## СОДЕРЖАНИЕ ПИТАТЕЛЬНЫХ ВЕЩЕСТВ.

Любое мясо содержит колоссальное количество белка, который является главным строительным материалом для всех клеток нашего организма. Также продукт богат следующими веществами:

Витамины группы В (В1, В3, В6, В12). Участвуют в ферментативных и обменных процессах. Необходимы для формирования клеток крови в костном мозге и слаженной работы всех отделов головного мозга. При дефиците наблюдается отставание в росте и развитии у детей, неврологическая симптоматика.

Цинк. Поддерживает функционирование иммунной и нервной систем.

Селен. Наибольшее количество элемента содержится в белых сортах мяса (курица, утка, индейка). Обладает сильнейшим антиоксидантным эффектом, укрепляет иммунитет.

Фосфор. Отвечает за минеральную плотность костной ткани и течение ряда обменных процессов.

Железо. Высоким содержанием минерала отличается красное мясо (говядина, свинина, баранина). Он жизненно необходим для создания новых эритроцитов в красном костном мозге.

# УКРЕПЛЕНИЕ КОСТЕЙ.

По данным специалистов из США, регулярное включение животного белка в рацион благоприятно сказывается на состоянии костной ткани – реже встречаются дистрофические изменения (остеопороз), а риск переломов уменьшается на 69%. Учёные рекомендуют употреблять мясные продукты женщинам после менопаузы, когда, на фоне изменения гормонального фона, наблюдается снижение плотности костной ткани. При дефиците ценных белков в организме наблюдается атрофия костных тканей, повышается частота развития переломов и искривлений скелета (сколиоз и т.п.).

# ПОМОЩЬ В ПОХУДЕНИИ.

Мясо птицы, особенно голень и бёдра, обладает незначительной калорийностью (много белков, мало жира) и может быть включено в диеты, направленные на уменьшение веса тела. Употребление подобных продуктов вызывает быстрое переполнение желудка, что обеспечивает быстрое развитие чувства сытости. В результате потребление пищи снижается в последующие несколько часов (до 10–15 %). Подобную информацию приводят эксперты из Новой Зеландии.

# СОХРАНЕНИЕ И НАБОР МЫШЕЧНОЙ МАССЫ.

Любой вид мяса – это ценный источник незаменимых белков, которые необходимы для поддержания и набора мышечной массы. Мясо обязательно должно присутствовать в рационе спортсменов, а также в период восстановления после тяжёлых оперативных вмешательств. По информации американского научного сообщества, употребление достаточного количества белка животного происхождения (120–150 грамм в день) способствует профилактике саркопении – атрофии мышечной ткани.

# ПРЕДОТВРАЩЕНИЕ АНЕМИИ.

Анемия – крайне распространённое заболевание, при котором снижается концентрация в крови гемоглобина и (или) эритроцитов. Наиболее частыми причинами отклонения являются дефицит железа и витамина B12 ввиду различных причин (от неправильного пищевого поведения до заболеваний органов пищеварения и системы крови). Любое мясо (но особенно красное мясо) содержит довольно большое количество железа и витаминов группы B. При их регулярном употреблении – риск развития анемии минимален. Например, эксперты Университета Чили утверждают, что регулярное включение говядины в рацион (3 раза в неделю) обеспечивает надёжную профилактику железодефицитной анемии, а индюшатина, по мнению учёных из США, предотвращает анемию, связанную с дефицитом витамина B12.



# УЛУЧШЕНИЕ РАБОТЫ ГОЛОВНОГО МОЗГА.

Все виды мяса богаты витаминами группы В. При этом в белых сортах (курица, индейка, гусятина) отмечается более высокий уровень этих биологически активных веществ. Регулярное употребление мяса улучшает память, внимание и мышление, способствует профилактике дегенеративных заболеваний головного мозга (болезнь Альцгеймера или Пика). Отдельно следует отметить способность мяса птицы снижать выраженность любых стрессовых и депрессивных расстройств.

ССЫЛКИ:

[HTTPS://WIKIFOOD.ONLINE/  
FOOD/POLZA-MYASA.HTML](https://wikifood.online/food/polza-myasa.html)

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!