

## **АНАЛИЗ ХИМИЧЕСКОГО СОСТАВА КУРИНОГО МЯСА И НОВЫЕ ПОДХОДЫ В ПРИГОТОВЛЕНИИ БЛЮД ИЗ НЕГО**

**Чебукова А.А., Лабутина В.А., студенты 4 курса факультета  
агротехнологий, земельных ресурсов и пищевых производств  
Научный руководитель - Лифанова С.П., доктор сельскохозяйственных  
наук, профессор  
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ**

***Ключевые слова:** мясо птицы, грудка, белое мясо, диетические блюда, функциональное питание*

*В работе представлена пищевая характеристика куриного мяса и новые подходы её приготовления в связи с принципами диетического питания.*

Курытина — мясо кур, этот вид птичьего мяса является самым распространённым в мире. Куриное мясо считается диетическим. Белок из него усваивается намного легче, чем свиной или говяжий, а жира содержится мало. Куриное мясо богато витаминами группы В. Именно витамин В6 поддерживает иммунную систему при простуде, а витамин В5 участвует в обмене веществ. Бульон из курицы помогает снять простудные симптомы, прогревая тело, насыщая витаминами и активизируя иммунитет. А легкоплавкий жир без труда усваивается ослабленным организмом [1]. Курица содержит также медь, хром, фосфор и селен. Некоторые ученые считают, что селен необходим для синтеза гормонов щитовидки. Помимо этого, селен снижает риск злокачественных заболеваний щитовидной железы.

Эти свойства куриного мяса используют активно в диетическом питании при ряде заболеваний. К тому же соотношение кальция и фосфора в мясе кур немного благоприятнее для усвоения кальция, чем в мясе крупного рогатого скота [2].

Белое мясо курицы, куриная грудка, грудинка — всё это названия одного и того же вида мяса, находящегося по две стороны от основания груди на

куриной тушке. Куриная грудка – это белое мясо, которое, как известно, содержит меньше жиров и больше белка, чем темное мясо.

В первую очередь польза белого мяса курицы для здоровья рассматривается диетологами на контрасте с тёмным мясом с куриных окорочков [1]. Действительно, по сравнению с тёмным мясом в составе грудки содержится значительно меньше холестерина, жиров и сложноперевариваемых веществ, способных привести к загрязнению и воспалению кишечника. Здесь однозначно можно говорить о том, что грудка полезнее окорочков. Проведём сравнительный анализ пищевой и энергетической ценности куриного мяса. В 100 гр. куриной грудки без кожи содержится 0 гр углеводов, 23 гр. белка, 1-2 гр. жиров, 110 ккал. В таком же количестве мяса с куриного окорочка или голени с кожей содержится 170-185 ккал, 0 гр углеводов, 21 гр. белка и 11-19 гр. жиров. В 10 раз меньше жиров и на 35% меньше калорий. Так же в соотношении «жир-белок» с точки зрения энергетического баланса – 84% калорий из белка + 15% из жиров в грудке и 46% калорий из белка + 53% из жиров в окорочке [2].

Для приготовления блюда функционального питания необходимо соблюдать принципы щадящей обработки продуктов, которые сохранят пользу и биологическую ценность входящих ингредиентов. Среди таких принципов следует отметить длительность нагревания пищи (при длительном термическом воздействии разрушается больше витаминов, особенно витамин С и витамины группы В, а также минеральные вещества); продукты предварительно должны храниться в темном месте без досупа солнечного света, под воздействием которого разрушаются полезные соединения. К способам щадящей термической обработки относят тушение или томление (использование небольшого количества воды; умеренная температура, использование посуды с толстыми стенками, изолированность при плотно закрытой крышке; является самым диетическим способом приготовления мяса), запекание (пониженная калорийность и содержание жира; образование корочки на поверхности мяса с нежной мякотью внутри), приготовление на пару (витамины и минералы не уходят в воду, а сохраняются в продукте; для приготовления не требуется использование масла, в организм не поступают излишние жиры; полезные вещества не разрушаются, так как температура не

достигает 100 градусов; блюда готовятся быстрее, блюда сохраняют натуральные вкус, цвет и запах) [3].

Куриная грудка, в чистом виде, не содержит полный набор витаминов и минералов. Поэтому дополняя ее овощами, можно восполнить потребности организма в витаминах и минералах. Таким образом, новым подходом к приготовлению блюда из белого мяса птицы является использование функциональных продуктов, таких как сыр твердых сортов, зелень петрушки, сметана, болгарский перец, чеснок, помидор, мускатный орех. Их полезные свойства сохраняются при термической обработке в духовом шкафу, так как данный вид обработки не снижает биологическую ценность продуктов [3].

Следовательно, куриное мясо — одна из важных составляющих здорового питания. Источник высококачественных, легкоусвояемых белков, витаминов, аминокислот, минералов, незаменимый материал для роста и функционирования любого организма. А принципы диетического приготовления пищи, является фактором повышения пищевой ценности блюд из куриного мяса и дополняют их вкусовые качества.

#### **Библиографический список:**

1. Авакова И.Е. Товароведение и экспертиза мясных товаров/ И.Е.Авакова. - Москва: Учебник для студ. высш. учеб. заведений, Издательский центр Академия, 2011. - 320 с.
2. Великанова Е.Д. Биологическая ценность мяса птицы/ Е.Д. Великанова. - Москва: Мясная индустрия, 2012. - 47-49 с.
3. Балакирев Н.С. Переработка мяса птицы / Н.С. Балакирев. - Москва: Агропромиздат, 2010. - 303 с.

#### **ANALYSIS OF THE CHEMICAL COMPOSITION OF CHICKEN MEAT AND NEW APPROACHES IN THE PREPARATION OF DISHES FROM IT**

**Chebурkova A. A., Labutina V. A.**

*Keywords: poultry meat, breast, white meat, dietary dishes, functional nutrition*

*The paper presents the nutritional characteristics of chicken meat and new approaches to its preparation in connection with the principles of dietary nutrition.*