

УДК:644

ЗНАЧЕНИЕ МЯСА В ПИТАНИИ ЧЕЛОВЕКА

Тазетдинов А.Ш., студент 2 курса факультета агротехнологий,
земельных ресурсов и пищевых производств
Научный руководитель – Ерисанова О.Е., доктор
сельскохозяйственных наук, профессор
ФГБОУ ВО Ульяновский ГАУ

Ключевые слова: мясо, белок, жир, пищевая ценность, витамины, минеральные вещества.

В статье повествуется о химическом составе мяса, раскрывается его пищевая и биологическая ценность, а также значение в рационе человека.

Введение. В настоящее время, баланс питания граждан в России, в основном поддерживается за счёт крахмалосодержащего пищевого сырья при сокращении потребления животного белка. Это свидетельствует о недостаточном качестве питания населения. Мясо является важной и необходимой частью рациона человека, на протяжении всего исторического цикла развития общества. Так как животные белки содержат все незаменимые аминокислоты, которые важны для живого организма [1].

Цель работы. Представить обзор о химическом составе мяса и выделить его значение в рационе человека.

Результаты исследования. Мясо – самый популярный и востребованный продукт на рынке пищевой продукции. Пищевая и энергетическая ценность мяса определяется тем, что оно является носителем полноценного животного белка и жира. Некоторые содержащиеся в нём питательные вещества по своей пищевой ценности, сбалансированности, химическому составу и свойствам, в том числе и кулинарным, невозможно заменить потреблением иной пищи. Мясо, и весь ассортимент мясной продукции, являются важными с продуктами питания в рационе человека, поскольку содержат все необходимые вещества: белки – 15-22%. При недостаточном поступлении животного

белка с пищей или при каких-либо патологических состояниях будут страдать почти все органы и системы организма: сначала уменьшается мышечная масса; ухудшается состояние кожи (ведь коллаген это белок), она становится менее упругой, быстрее стареет; волосы начинают ломаться и выпадать. Медики отмечают у таких пациентов выраженную слабость. При прогрессировании может ухудшаться работа иммунной системы, возникают проблемы с выработкой гормонов. При тяжелой белковой недостаточности развивается кахексия (степень крайнего истощения организма), нарушаются процессы кроветворения. При полном отсутствии белковой пищи возможен даже летальный исход [2]. Для детей белковая недостаточность опаснее, так как может повлиять на развитие мозга и умственных способностей, привести к нарушениям роста и формирования мышечного каркаса.

Жиров в мясе находится в среднем от 0,5 -38%. Нехватка жиров в рационе способна привести к нарушению работы различных органов и систем. Физиологическая потребность в жирах зависит от пола и возраста. Углеводы в мясе насчитывается примерно 0,3 – 0,95; экстрактивных веществ – 2,4 – 3,2% [3]. Эти вещества придают блюдам вкус и аромат, повышают аппетит и стимулируют работу пищеварительных желез, особенно желудочных. При варке мяса от одной до двух третей экстрактивных веществ переходит в бульон, поэтому отварное мясо включают в щадящие диеты, назначаемые при заболеваниях органов пищеварения, когда требуется их минимальная стимуляция. Экстрактивные вещества незначительно возбуждают центральную нервную систему — примерно так же, как не очень крепкий кофе или чай. В связи с этим крепкие бульоны не рекомендуется употреблять поздно вечером людям, страдающим бессонницей. Например, в Англии такие бульоны называют «мясным чаем».

Среди важных для организма минеральных веществ в состав мяса входит – железо, калий, магний, натрий, цинк, фосфор, йод, и др. (минеральные вещества – 0,6 – 1,5%); ферменты. С мясом в организм поставляются витамины – тиамин, рибофлавин, пиридоксин, холин, никотиновая и пантотеновая кислоты, токоферолы, а так же широкий комплекс витамина В: В1: В2: В3: В6: В12 [3].

Заключение. Таким образом, мясо в питании человека присутствует в древних времен, согласно исследованиям антропологов,

именно этот продукт позволил нам стать существами разумными. Это связано с тем, что значение мяса в питании человека заключается в поставках незаменимых аминокислот, которые оказывают влияние на развитие головного мозга. В условиях современного общественного питания, всё чаще в меню заведений общественного питания встречаются мясные блюда, в состав которых включены диетические виды мяса, насыщающие рацион человека не жирным мясом, которое отлично переваривается в организме, восполняет питание полноценным животным белком. Реалии современной жизни, диктуют человеку сокращать энергоёмкость блюд, количество порций. На одном уровне с этой тенденцией, рацион должен нести в себе весь спектр легкопереваримых питательных веществ. В здоровом питании лучше всего использовать нежирные сорта мяса и птицы: говядина, телятина, кролик, индейка.

Библиографический список

1. Гуляева Л.Ю. Инновации в технологии производства мяса птицы с улучшенным нутриентным профилем / Л.Ю. Гуляева, О.Е. Ерисанова, С.П. Лифанова // Сборник «Эффективный менеджмент здравоохранения: стратегии инновации. II Международная научно-практическая конференция. Саратов, 2021. С. 114-118.

2. Кибкало Л. И. Химический состав и калорийность мяса / Л.И. Кибкало, Т. В. Матвеева, И.В. Матвеева // Вестник Курской государственной сельскохозяйственной академии. 2012. №2. URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/himicheskiy-sostav-i-kaloriynost-myasa-1> (дата обращения: 03.02.2024).

3. Макин М.В., Текущее состояние и развитие национального рынка мяса и мясопродуктов / М.В. Макин, А.А. Афанасьев // Форум молодых ученых. 2020. №1 (41). URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/tekushee-sostoyanie-i-razvitiye-natsionalnogo-rynka-myasa-i-myasoproduktov> (дата обращения: 03.02.2024).

THE IMPORTANCE OF MEAT IN HUMAN NUTRITION

Tazetdinov A.Sh.

Scientific supervisor - Yerisanova O.E.

FSBEI HE Ulyanovsk SAU

Keywords: *meat, protein, fat, nutritional value, vitamins, minerals.*

The article tells about the chemical composition of meat, reveals its nutritional and biological value in the human diet.