

Δείτε τι κρέας πρέπει να επιλέγετε

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το κόκκινο κρέας αποτελεί πλούσια πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, καθώς και άλλων πολύτιμων θρεπτικών συστατικών όπως η βιταμίνη B12, ο σίδηρος και ο ψευδάργυρος.

Από την άλλη, είναι και μια σημαντική πηγή κορεσμένων λιπαρών οξέων, των «κακών» λιπαρών που σχετίζονται με αύξηση των επιπέδων λιπιδίων στο αίμα και υψηλότερο καρδιαγγειακό κίνδυνο. Παράλληλα, η υψηλή κατανάλωση κόκκινου κρέατος, και ειδικότερα επεξεργασμένου, έχει συσχετισθεί με αύξηση του κινδύνου εμφάνισης καρκίνου του παχέως εντέρου –κυρίως- αλλά και άλλων μορφών, όπως του στομάχου, του πνεύμονα, του παγκρέατος και του μαστού.

Για το λόγο αυτό, οι διεθνείς οργανισμοί συστήνουν περιορισμό της κατανάλωσης κόκκινου κρέατος, ενώ στην πυραμίδα της Μεσογειακής Διατροφής καταλαμβάνει την κορυφή, δηλαδή αποτελεί το τρόφιμο που θα πρέπει να καταναλώνεται με τη μικρότερη συχνότητα. Συγκεκριμένα, προτείνεται η κατανάλωσή του να μην υπερβαίνει τη μία φορά την εβδομάδα και η αντίστοιχη μερίδα να είναι περιορισμένη.

Ωστόσο, τα διάφορα είδη κόκκινου κρέατος, καθώς και το κρέας από διαφορετικά μέρη του ζώου, διαφέρουν μεταξύ τους ως προς τη σύσταση σε ολικό λίπος και κορεσμένα λιπαρά, που αποτελούν και τα «ένοχα» συστατικά του. Συνεπώς, το κόκκινο κρέας μπορεί να αποτελέσει μέρος μιας ισορροπημένης διατροφής, αρκεί να γίνεται «σωστή» επιλογή του είδους και της συχνότητας κατανάλωσης.

Παρακάτω θα δείτε πόσο διαφέρουν τα κυριότερα είδη κόκκινου κρέατος, όσον

αφορά την περιεκτικότητά τους σε λίπος, αλλά και μερικές συμβουλές για να κάνετε τις πιο «υγιεινές» επιλογές για κάθε είδος:

Βοδινό-Μοσχάρι: Τα περισσότερα κομμάτια μοσχαρίσιου κρέατος έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε ολικό λίπος και κορεσμένα λιπαρά. Μάλιστα, το λίπος του μοσχαριού είναι κυρίως ενδομυϊκό, με αποτέλεσμα να μην είναι δυνατή η αφαίρεσή του. Επιλέξτε κομμάτια όπως φιλέτο, νουά, κιλότο ή στρογγυλό και αποφύγετε κομμάτια από το στήθος ή την κοιλιά, ενώ όταν αγοράζετε κιμά, ζητήστε από τον κρεοπώλη σας να επιλέξει άπαχα κομμάτια κρέατος.

Χοιρινό: Το λίπος του χοιρινού κρέατος περιέχει μικρότερο ποσοστό κορεσμένων λιπαρών, ενώ «πλεονεκτεί» έναντι του μοσχαριού όσον αφορά στη θέση του λίπους, καθώς είναι κυρίως ορατό κι εύκολο να αφαιρεθεί. Ωστόσο, ορισμένα κομμάτια όπως για παράδειγμα τα χοιρινά παϊδάκια και η πανσέτα έχουν αρκετά υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος. Επιλέξτε κυρίως ψαρονέφρι, μπριζόλα με κόκκαλο αφαιρώντας όλο το ορατό λίπος ή άπαχο κομμάτι από το μπούτι. Όπως και στο μοσχαρίσιο, όταν αγοράζετε χοιρινό κιμά ζητήστε από τον κρεοπώλη σας να επιλέξει κομμάτια κρέατος με λιγότερο λίπος.

Αρνί-Κατσίκι: Έχουν υψηλή περιεκτικότητα σε λίπος και κορεσμένα λιπαρά –ειδικότερα το αρνί- και θα πρέπει να καταναλώνονται σπανιότερα. Γενικά, αποφύγετε τα παϊδάκια και προτιμήστε κομμάτι από το μπούτι του ζώου, αφαιρώντας το ορατό λίπος.

Πηγή: neadiatrofis.gr