

12 Ιανουαρίου 2020

Το κρέας στη διατροφή των παιδιών

Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα





«Το παιδί πρέπει να τρώει κρέας για να μεγαλώσει» έλεγαν οι γιαγιάδες μας... Πράγματι, το κρέας καταλαμβάνει σημαντική θέση στο διαιτολόγιο ενός παιδιού, καθώς αποτελεί πλούσια πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας και άλλων πολύτιμων θρεπτικών συστατικών, όπως η βιταμίνη B12, ο σίδηρος και ο ψευδάργυρος, που είναι απαραίτητα για την υγιή ανάπτυξή του.

Ωστόσο, αυτό δε σημαίνει πως θα πρέπει να καταναλώνεται καθημερινά... Και αυτό γιατί το κρέας, και ειδικότερα το κόκκινο (βοδινό-μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κασίκι), περιέχει και σημαντικές ποσότητες κορεσμένων λιπαρών οξέων, των «κακών» δηλαδή λιπαρών, που σχετίζονται με αύξηση των επιπέδων λιπιδίων στο αίμα και υψηλότερο καρδιαγγειακό κίνδυνο. Από την άλλη, η αυξημένη κατανάλωση επεξεργασμένων προϊόντων κρέατος, όπως τα διάφορα αλλαντικά, είναι επιβλαβής για την υγεία, εξαιτίας της υψηλής περιεκτικότητάς τους σε αλάτι και ορισμένα πρόσθετα συστατικά.

Σε γενικές γραμμές, προτείνεται τα παιδιά να καταναλώνουν άπαχο κόκκινο και λευκό κρέας 2-3 φορές ανά εβδομάδα. Επιπλέον, θα πρέπει να αποφεύγεται ή να περιορίζεται η κατανάλωση αλλαντικών και προπαρασκευασμένων προϊόντων κρέατος, όπως για παράδειγμα, τα έτοιμα μπιφτέκια και οι κοτομπουκιές. Τέλος, έμφαση θα πρέπει να δίνεται και στον τρόπο μαγειρέματος, με το ψήσιμο στο

φούρνο και το μαγείρεμα στην κατσαρόλα να προτιμώνται έναντι του τηγανίσματος.

Πηγή: nadiatrofis.gr