

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ МЯСА ПТИЦЫ ДЛЯ ПРОИЗВОДСТВА ПРОДУКТОВ ПОНИЖЕННОЙ КАЛОРИЙНОСТИ

Аннотация: в статье рассматриваются вопросы использования мяса птицы для производства низкокалорийных продуктов. Автор делает заключение, что мясо птицы удовлетворяет физиологические потребности организма и позволяет вырабатывать ассортимент продуктов для лечебных диет и диет для похудения, а также используется в меню младенцев, спортсменов и других приверженцев здорового питания.

Питание является важнейшим фактором, определяющим здоровье населения. По оценкам экспертов, от состояния системы здравоохранения оно зависит лишь на 8–12%, а от образа жизни – на 52–55%. Для рациона питания россиян характерен дефицит общего, в том числе животного белка, растительного жира, минеральных солей, витаминов, клетчатки при избыточном потреблении углеводов и животных жиров.

Следует подчеркнуть, что широкие эпидемиологические исследования, проведенные в последние годы специалистами НИИ питания РАМН, НЦ здоровья детей РАМН и других медицинских учреждений страны, выявили значительные нарушения в структуре питания и пищевом статусе детей дошкольного и школьного возраста, а также взрослого населения.

Употребление в пищу продуктов повышенной энергетической ценности при снижении двигательной активности, характерны для настоящего времени, что нарушает необходимый баланс в организме человека между поступлением и расходом энергии. В тоже время к избыточному питанию, в отличие от недостаточного, обычно возникает адаптация: снижение усвояемости и утилизации пищевых веществ происходит независимо от сознания человека.

В решении проблемы лечебно-профилактического питания населения большую роль играет мясное сырье, обладающего высокой биологической ценностью.

Продукция из мяса птицы очень популярна в России, так как является одним из основных источников белка для организма человека, и изделия из него имеют большое значение для здоровья. Белок мяса птицы обладает высокой биологической и пищевой ценностью, максимально расщепляется пищеварительными ферментами, он полноценен по составу аминокислот, а коэффициент усвоения белка организмом человека превышает 90%. Мясо птицы, благодаря своему составу и вкусовым качествам, является хорошим сырьем, которое можно варить, жарить, тушить, запекать, делать из него отбивные, котлеты и другие рубленые блюда, полуфабрикаты. Полуфабрикаты становятся необходимы из-за быстроты и легкости их приготовления, а также доступности по цене для людей с различным уровнем достатка.

Для производства новых продуктов питания представляет интерес исследование химического состава мяса птицы, говядины и свинины, который представлен в таблице 1.

Таблица 1

Химический состав мяса

Показатель	Мясо цыплят бройлеров	Говядина	Свинина
Белок, г/100 г	18,7	18,6	17,2
Жир, г/100 г	16,2	18,0	18,7
Влага, г/100 г	67,4	64,0	66,2
Зола, г/100 г	0,9	0,9	1,0

Анализируя данные таблицы можно отметить, что по содержанию белка мясо цыплят-бройлеров практически не отличается от говядины и находится в пределах 18,7 г/100 г, тогда как в свинине этот показатель ниже на 1,08% и составляет в среднем 17,2 г на 100 г сырья. Мясо птицы, особенно молодой отличается низким содержанием соединительной ткани, которая легко дезагрегируется, что способствует более легкому перевариванию и усвоению белков.

Содержание жира в исследуемом мясе цыпленка-бройлера составляет в среднем 16,2 г или на 1,1% ниже, чем в говядине и на 1,2% ниже, чем в свинине. По мере снижения количества жира увеличивается содержание белка. Жир цыплят бройлеров усваивается лучше, так как в несколько раз больше содержит жирных ненасыщенных кислот, что облегчает их эмульгирование и всасывание, чем говяжий и свиной. Это имеет существенное значение, так как жиры в организме играют роль резервного материала, используемого при ухудшении питания.

Наибольшее содержание массовой доли влаги отмечено в мясе цыплят-бройлеров. Доминирующее влияние на содержание влаги, жира и белка в мясе оказывает количество жировой ткани. Чем меньше в мясной ткани жира, тем больше в ней воды. Так, содержание массовой доли влаги в мясе цыплят-бройлеров составило в среднем 67,4 г или было выше, чем в говядине и свинине на 1,05%, 1,02% соответственно.

Содержание золы в мясе цыплят–бройлеров не отличается от говядины и составляет в среднем 0,9 г, тогда как в свинине этот показатель на 1,1% больше и составляет в среднем 1,0 г на 100г сырья.

Исходя из полученных результатов химических исследований мяса животных, вычислили энергетическую ценность по формуле: $ЭЦ = (4Б + 9Ж + 3,8У)$, где 4; 9; 3,8 – коэффициенты энергетической ценности соответственно белков, жиров и углеводов, ккал/г.

Так, энергетическая ценность мяса цыплят бройлеров составила 220,6 ккал/г, говядины – 236,4 ккал/г, свинины – 237,1 ккал/г.

В результате исследований установлено, что мясо цыплят–бройлеров – это качественный, богатый белками продукт с более низкой энергетической ценностью по сравнению со свиной и говяжьей.

На энергетическую ценность продукта влияют и способы приготовления мяса. Для исследования использовали только мясо цыплят бройлеров.

По результатам исследований было выявлено, что наименьшее количество калорий содержит куриное филе – 110 ккал. Оно не содержит углеводов, в нем практически полностью отсутствуют жиры, и оно является прекрасным источником белка. Оно требует минимальной тепловой обработки при его приготовлении, благодаря чему в курином мясе сохраняется гораздо больше питательных веществ. Калорийность шашлыка из курицы, замаринованного в уксусе составляет 114 ккал, замоченного в майонезе – 146 ккал. Отварная курица содержит до 200 ккал, копченая – 203 ккал, а в курице гриль – 210 ккал. Калорийность тушеной курицы составляет 236 ккал, а жареная курица – 240 ккал.

Несмотря на то, что калорийность продуктов варьировала, эти изделия можно отнести к продуктам пониженной калорийности, по сравнению с мясом говядины (236,4 ккал/г) и свинины (237,1 ккал/г).

В результате проведенных исследований можно сделать вывод, что мясо цыплят бройлеров по содержанию белка, жира, влаги не уступает основным видам мясного сырья. Мясо птицы – это ценный диетический продукт, в отличие от млекопитающих животных, мускульная ткань которых состоит из более тонких волокон. При уменьшении содержания коллагена и эластина увеличивается количество полноценных белков, что приводит к оптимальному соотношению незаменимых аминокислот. Именно эти особенности усиливают усвояемость куриного мяса, что обуславливает его высокую пищевую ценность и низкую калорийность.

При сравнении свойств говядины, свинины, мяса птицы, как сырья для производства продуктов питания, можно отдать предпочтение последнему, благодаря его низким аллергенным свойствам, высокой пищевой ценности и хорошей усвояемости организмом человека. Таким образом, мясо птицы удовлетворяет физиологические потребности организма, отвечает предъявляемым требованиям к продуктам питания, и позволяет вырабатывать ассортимент продуктов для лечебных диет, диет для похудения, используется в меню младенцев, спортсменов, а также всех приверженцев здорового питания.

Список литературы

1. Митрофанова Н.С. Мясо птицы – основа для расширения ассортимента мясных продуктов / Н.С. Митрофанова, И.И. Маковев //Мясная индустрия. – 2006. - №4. – С. 26-29.
2. Пигарев Н.В. Технология производства продуктов птицеводства и их переработка / Н.В. Пигарев, Т.А. Столляр, Е.Г. Шумков. – М.: Агропромиздат, 1991. – 343 с.