

Διατροφικές Συμβουλές



Η διατροφική αξία των πουλερικών

Τα πουλερικά είναι από τα πιο διαδεδομένα κρέατα παγκοσμίως και αποτελούν αναπόσπαστο κομμάτι της διατροφής μας. Τα πουλερικά εκτρέφονται για την παραγωγή του νόστιμου κρέατος και των αυγών. Αν και ο κύριος εκπρόσωπος τους είναι το κοτόπουλο, εδώ ανήκουν και η γαλοπούλα, η πάπια και η φραγκόκοτα.

Αρκετές προοπτικές μελέτες αναφέρουν ότι η κατανάλωση πουλερικών, μέσα στα πλαίσια μιας σωστής και ισορροπημένης διατροφής (με ποικιλία λαχανικών), σχετίζεται με μειωμένο κίνδυνο ανάπτυξης παχυσαρκίας, καρδιαγγειακών νοσημάτων, ινσουλινοαντίστασης και διαβήτη τύπου 2. Επίσης, η κατανάλωση πουλερικών είναι κατάλληλη και ωφέλιμη για όλα τα στάδια της ζωής του ανθρώπου λόγω των πολύτιμων μακροθρεπτικών και μικροθρεπτικών στοιχείων του λευκού κρέατος.

Τα πουλερικά, όπως και όλα τα υπόλοιπα ζωικά τρόφιμα, περιέχουν πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας. Η πρωτεΐνη του κρέατος περιέχει όλα τα αμινοξέα που είναι απαραίτητα για τον ανθρώπινο οργανισμό, για το χτίσιμο των μυών, τη διατήρηση της μυϊκής μάζας, για την καλή λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος και για μια ακόμη πληθώρα λειτουργιών του ανθρώπινου σώματος. Τα πουλερικά είναι πολύ καλή επιλογή φαγητού και για τους ηλικιωμένους που έχουν ανάγκες σε πρωτεΐνη και είναι πιο εύπεπτα από το κόκκινο κρέας.

Όσον αφορά τα λιπαρά, τα πουλερικά δεν περιέχουν πολλά λιπαρά και το περισσότερο λίπος βρίσκεται στην πέτσα. Τα μέρη με τα περισσότερα λιπαρά είναι οι φτερούγες και τα μπούτια. Μετά το μαγείρεμα καλό θα ήταν να αφαιρείται η πέτσα, ειδικά αν ανήκετε σε ομάδα ανθρώπων που πρέπει να προσέχει την κατανάλωση μεγάλης ποσότητας κορεσμένου λίπους ή την πρόσληψη θερμίδων.

Βιταμίνες και Μέταλλα

Τα πουλερικά είναι πολύ καλή πηγή βιταμινών του συμπλέγματος Β (νιασίνη, Β6, παντοθενικό οξύ), βιταμίνες πολύτιμες για το νευρικό αλλά και το αιμοποιητικό σύστημα. Οι συγκεκριμένες βιταμίνες δε μεταβάλλονται σημαντικά κατά τη διάρκεια του μαγειρέματος. Το κρέας των πουλερικών περιέχει αρκετά μέταλλα όπως ο σίδηρος. 100 γραμμάρια μπούτι από κοτόπουλο μας εφοδιάζει με 1,4 mg σιδήρου. Άλλο συστατικό που λαμβάνουμε από τα πουλερικά είναι το σελήνιο. Το σελήνιο έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και προστατεύει τον οργανισμό από τη δράση των ελευθέρων ριζών καθώς επίσης ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και συμβάλλει στην καλή λειτουργία του θυρεοειδούς αδένου. Επιπρόσθετα, το συγκεκριμένο είδος κρέατος περιέχει φώσφορο, ένα μέταλλο σημαντικό για το σώμα και ειδικά για τα οστά και τα δόντια.

	Ενέργεια (kcal)	Πρωτεΐνη (g)	Λιπαρά (g)
Ολόκληρο κοτόπουλο βραστό με πέτσα	200	27.1	10.2
Ολόκληρο κοτόπουλο βραστό χωρίς πέτσα	160	27.9	5.4
Φτερούγες κοτόπουλου βραστές με πέτσα	283	31.7	17.4
Μπούτι κοτόπουλου με πέτσα βραστό	201	31.2	8.5
Μπούτι κοτόπουλου χωρίς πέτσα βραστό	175	29.9	6.2
Στήθος κοτόπουλο χωρίς πέτσα βραστό	129	30.2	0.9

Βιβλιογραφία

Food Nutr Res. 2015; 59: 10.3402/fnr.v59.27606.

Abete I, Romaguera D, Vieira AR, Lopez de Munain A, Norat .Br J Nutr. 2014;112:762–75.

Sinha R, Cross AJ, Graubard BI, Leitzmann MF, Schatzkin A. Arch Intern Med. 2009;169:562–71.