

Διατροφικές Συμβουλές



Η διατροφική αξία του μοσχαριού

Κατά καιρούς για το μοσχάρι ακούγονται πολλά, αλλά η αλήθεια είναι όταν καταναλώνεται με μέτρο έχει θέση στη διατροφή μας. **Το μοσχάρι είναι μια τροφή υψηλής διατροφικής αξίας.** Το μοσχάρι είναι από τις καλύτερες πηγές πρωτεΐνης, 90 γραμμάρια (μια μικρομερίδα) μοσχαρίσιου κρέατος περιέχουν 26 γραμμάρια πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας. Όταν μιλάμε για πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας εννοούμε ότι περιέχονται όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται ο ανθρώπινος οργανισμός και στις σωστές ποσότητες.

Επίσης, **το μοσχάρι περιέχει μια πληθώρα θρεπτικών βιοδιαθέσιμων θρεπτικών συστατικών, όπως είναι ο ψευδάργυρος, βιταμίνες του συμπλέγματος Β και ο αιμικός σίδηρος.** Μελέτες έχουν δείξει ότι ο αιμικός σίδηρος (σίδηρος που βρίσκεται στα ζωικά τρόφιμα) και ο ψευδάργυρος του κρέατος απορροφούνται καλύτερα από αντίστοιχα μέταλλα που προέρχονται από φυτικά τρόφιμα. Ο σίδηρος είναι ένα μέταλλο το οποίο είναι απαραίτητο για την καλή λειτουργία

του αιμοποιητικού συστήματος. Από την άλλη, ο ψευδάργυρος παίζει σημαντικό ρόλο στη λειτουργία του ανοσοποιητικού συστήματος.

Μια από τις σημαντικές βιταμίνες που περιέχει το μοσχάρι είναι η ριβοφλαβίνη ή αλλιώς βιταμίνη Β2. Η ριβοφλαβίνη συμμετέχει στο μεταβολισμό του σιδήρου και μεσολαβεί στην καλύτερη αποθήκευση του σιδήρου και στην αξιοποίηση του απ το ανθρώπινο σώμα. Η ριβοφλαβίνη μεσολαβεί στο μεταβολισμό των υδατανθράκων και των λιπών ενώ συνεργεί με τις υπόλοιπες βιταμίνες του συμπλέγματος Β.

Όσον αφορά τη βιταμίνη Β12, παίζει σημαντικό ρόλο στο σχηματισμό των ερυθρών αιμοσφαιρίων. Επίσης, συμβάλλει στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος και παίρνει μέρος στην παραγωγή διαφόρων νευροδιαβιβαστών, όπως είναι η ντοπαμίνη και η σεροτονίνη. Η πολύ σημαντική βιταμίνη Β12 υπάρχει μόνο σε ζωικά τρόφιμα και το μοσχάρι είναι πολύ καλή πηγή της συγκεκριμένης βιταμίνης.

Σημαντική είναι η περιεκτικότητα του μοσχαρίσιου κρέατος σε διάφορα αντιοξειδωτικά στοιχεία όπως η καρνοσίνη και το λιποϊκό οξύ.

Το μοσχάρι ως κόκκινο κρέας είναι υψηλά στη διατροφική πυραμίδα και θα πρέπει να καταναλώνεται 1-2 φορές/εβδομάδα. Αποτελεί καλή τροφή για άτομα που έχουν αυξημένες ανάγκες σε σίδηρο όπως είναι άτομα με σιδηροπενική αναιμία, παιδιά, έφηβοι και εγκυμονούσες. Καλό θα ήταν να επιλέγετε άπαχα κομμάτια του μοσχαριού. Επίσης, για υγιεινότερο μαγείρεμα, επιλέξτε πιο «ήπιες» μορφές μαγειρέματος όπως το βράσιμο, σιγανοβράσιμο (stewing), το μαγείρεμα στον ατμό. Αν θέλετε να ψήσετε το κρέας σε υψηλότερες θερμοκρασίες καλό θα ήταν να το μαρινάρετε. Μελέτες έχουν δείξει πως το μαρινάρισμα σε όξινα υλικά (π.χ. χυμός λεμονιού) και πολλά καρυκεύματα, μπορεί να μειώσει σημαντικά το σχηματισμό των ετεροκυκλικών αμινών. Υλικά που μπορείτε να χρησιμοποιήσετε στο μαρινάρισμα είναι το ελαιόλαδο, ο χυμός εσπεριδοειδών, το κόκκινο κρασί, το σκόρδο, το κρεμμύδι, το πιπέρι, το δεντρολίβανο, η ρίγανη, το θυμάρι κ.λπ.