

Κρέας: Μεγάλη θρεπτική αξία σε μικρή ποσότητα



Ευρήματα απολιθωμάτων καταδεικνύουν ότι οι άνθρωποι καταναλώνουν κρέας εδώ και αρκετά χρόνια. Το κρέας περιέχει μια μεγάλη ποικιλία σημαντικών θρεπτικών συστατικών, συμπεριλαμβανομένων των πρωτεϊνών υψηλής ποιότητας (βιολογικής αξίας), της βιταμίνη D, των βιταμινών του συμπλέγματος B, ιδιαιτέρως του B12, καθώς επίσης και του σιδήρου, του ψευδαργύρου και του σεληνίου. Όταν καταναλώνεται με μέτρο, το κρέας αποτελεί μέρος μιας υγιεινής και ισορροπημένης διατροφής.

Πλούσιο σε θρεπτικά συστατικά

Πρωτεΐνη

Η πρωτεΐνη του κρέατος είναι υψηλής ποιότητας, καθώς περιέχει μια πλήρη και καλά ισορροπημένη ποικιλία αμινοξέων, που αποτελούν τον θεμέλιο λίθο για την αύξηση και ανάπτυξη του οργανισμού. Οι πρωτεΐνες είναι ιδιαίτερα απαραίτητες στα παιδιά και τους εφήβους, στους αθλητές και τις έγκυες γυναίκες, καθώς επίσης και στους ηλικιωμένους ανθρώπους, που βρίσκονται σε φάση ανάρρωσης από κάποιο χειρουργείο ή ασθένεια.

Ανόργανα στοιχεία: σίδηρος, ψευδάργυρος και σελήνιο

Το κρέας αποτελεί κύρια πηγή σιδήρου και, γενικά, όσο πιο κόκκινο είναι τόσο περισσότερο σίδηρο περιέχει. Αν και ο σίδηρος υπάρχει σε αρκετά τρόφιμα, το κρέας και τα θαλασσινά είναι οι μόνες πηγές αιμικού σιδήρου. Αυτός ο τύπος σιδήρου απορροφάται από το σώμα πολύ πιο εύκολα απ'ό,τι ο σίδηρος που υπάρχει στα λαχανικά και τα δημητριακά. Ο σίδηρος είναι απαραίτητος για την παραγωγή υγιούς αίματος, μέσα στο οποίο μεταφέρεται το οξυγόνο δεσμευμένο σε μία, ου και των μυών. Η έλλειψη σιδήρου μπορεί να προκαλέσει κόπωση, δυσκολία συγκέντρωσης και μειωμένη άμυνα στις λοιμώξεις, ενώ αποτελεί μία από τις πιο κοινές διατροφικές ανεπάρκειες στην Ευρώπη. Η τακτική κατανάλωση κρέατος είναι ένας τρόπος για να αποφευχθεί η ανεπάρκεια σιδήρου.²

Όπως ο αιμικός σίδηρος, έτσι και ο ψευδάργυρος που υπάρχει στο κρέας προσλαμβάνετε και χρησιμοποιείται πιο αποτελεσματικά από τον οργανισμό σε σχέση με τον ψευδάργυρο που υπάρχει στα φυτικά τρόφιμα, καθιστώντας το κρέας μία σημαντική πηγή αυτού του ανόργανου στοιχείου και μία από τις πιο συνήθεις πηγές του στην Ευρώπη. Ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητος για την ανάπτυξη και την αναπαραγωγή, καθώς επίσης και για την άμυνα του οργανισμού από τις λοιμώξεις, αλλά και για την επούλωση των τραυμάτων.²

Το κρέας είναι, επίσης, μια σημαντική πηγή σεληνίου. Η περιεκτικότητα του εδάφους ενός βοσκότοπου σε σελήνιο καθορίζει και την περιεκτικότητα σε σελήνιο της βοσκής και των καρπών από τα οποία τρέφονται τα ζώα και, κατά συνέπεια, την περιεκτικότητα του κρέατός τους σε αυτό. Στο σώμα μας, συγκεκριμένες πρωτεΐνες που συνδεδεμένες με σελήνιο (σεληνιο-πρωτεΐνες) εμπλέκονται στην αντιοξειδωτική άμυνα του οργανισμού και στην επιδιόρθωση του DNA.

Βιταμίνη B₁₂

Το κρέας περιέχει μια σειρά από βιταμίνες του συμπλέγματος B, αλλά η βιταμίνη B₁₂ είναι ιδιαίτερα σημαντική, καθώς βρίσκεται στη φύση σε ζωικά κυρίως προϊόντα (π.χ. κρέας, γάλα και γαλακτοκομικά προϊόντα, αυγά και θαλασσινά). Η βιταμίνη B₁₂ είναι απαραίτητη για να δομηθεί το γενετικό μας υλικό, DNA, και έτσι έχει πολλές λειτουργίες στο σώμα, μερικές από τις οποίες είναι η παραγωγή υγιούς αίματος και η συμβολή της στην καλή λειτουργία του νευρικού συστήματος. Η ανεπάρκεια της βιταμίνης αυτής μπορεί να προκαλέσει νευρολογικές δυσλειτουργίες και έχει γίνει αντικείμενο αυξανόμενου ενδιαφέροντος, ιδιαίτερα όσον αφορά τους ηλικιωμένους ανθρώπους, λόγω του μειωμένου ρυθμού απορρόφησης, αλλά και της ανεπαρκούς πρόσληψης της βιταμίνης στη συγκεκριμένη ηλικιακή ομάδα.

Λίπος

Το λίπος του κρέατος είναι πολύ σημαντική πηγή ενέργειας, κάποιων λιποδιαλυτών βιταμινών και απαραίτητων λιπαρών οξέων. Τα είδη των λιπαρών που υπάρχουν στο κρέας είναι σχεδόν ομοιόμορφα κατανεμημένα

ανάμεσα σε κορεσμένα και μονοακόρεστα λιπαρά. Μικρά ποσοστά πολυακόρεστων λιπαρών μπορεί να υπάρχουν στο κρέας· αυτά είναι υψηλότερα στο κρέας των ζώων ελευθέρως βοσκής ή στο κρέας ζώων που έχουν καταναλώσει συγκεκριμένους τύπους διαίτα, σε σύγκριση με αυτά που τρέφονται με παραδοσιακά σιτηρά. Η ολική περιεκτικότητα του κρέατος σε λίπος έχει μειωθεί στο πέρασμα των χρόνων, εξαιτίας της εκτροφής των ζώων, των αλλαγών στο είδος των ζωοτροφών, καθώς και εξαιτίας του αυξημένου επιπέδου επεξεργασίας, πριν και μετά την αγορά. Η χρήση συγκεκριμένων μεθόδων μαγειρικής, όπως το ψήσιμο στο γκριλ, μπορεί να συμβάλει ακόμα περισσότερο σε αυτή τη μείωση. Το άπαχο κρέας, που είναι απαλλαγμένο από την πέτσα, (συμπεριλαμβανομένων και των πουλερικών χωρίς πέτσα) είναι χαμηλό σε κορεσμένα λιπαρά. Μάλιστα, αρκετά μέρη κρέατος μπορεί να περιέχουν λιγότερο από 10% λίπος.²⁻⁴

Ασφαλής κατανάλωση

Οι περισσότερες χώρες τώρα πια έχουν μεθόδους διασφάλισης ποιότητας, οι οποίες καλύπτουν όλα τα στάδια της παραγωγής του κρέατος, από το αγρόκτημα ως το τραπέζι, και προωθούν τις ορθές γεωργικές πρακτικές και την ασφάλεια των τροφίμων. Επιπλέον, η νομοθεσία μπορεί να εφαρμοστεί τόσο σε εθνικό επίπεδο όσο και σε επίπεδο Ευρωπαϊκής Ένωσης (ΕΕ). Για παράδειγμα, η χρήση των αυξητικών ορμονών απαγορεύεται στην ΕΕ και μερικές χώρες (π.χ. Δανία) επιτρέπουν τη χρήση αντιβιοτικών μόνο για ιατρικούς σκοπούς. Κατά τη διάρκεια, μάλιστα, της θεραπείας, τα ζώα δεν επιτρέπεται να σφαγιάζονται, μέχρι τα υπολείμματα των ουσιών αυτών να πέσουν κάτω από ένα συγκεκριμένο επίπεδο.^{5,6}

Ενώ οι περισσότερες διατροφικές οδηγίες στην Ευρώπη συστήνουν την κατανάλωση κρέατος, πουλερικών ή ψαριών σε καθημερινή βάση, το Διεθνές Ίδρυμα Έρευνας για τον Καρκίνο (World Cancer Research Fund) συμβουλεύει να περιοριστεί η κατανάλωση κόκκινου κρέατος (όπως μοσχάρι, χοιρινό και αρνί) σε μια μέγιστη ποσότητα της τάξεως των 500mg την εβδομάδα (μαγειρεμένου κρέατος).⁷

Πίνακας 1. Θρεπτική σύσταση διαφόρων κρεατικών

Θρεπτικά συστατικά/ Ενέργεια	Μοσχάρισιο κρέας ^a	Χοιρινό κρέας ^a	Αρνί ^a	Κοτόπουλο ^b
Ενέργεια (Kcal/KJ)	108/455	105/443	117/491	145/607
Πρωτεΐνες (gr)	22.0	22.0	20.8	22.2
Λίπος (gr)	1.9	1.9	3.7	6.2
Σίδηρος (mg)	2.1	1.0	1.6	1.1
Ψευδάργυρος (mg)	4.3	2.4	2.9	Δεν υπάρχουν δεδομένα
Σελήνιο (μg)	5.4	12.0	4.1	6.2
Βιταμίνη B ₁₂ (μg)	5.0	2.0	2.7	0.4

^a μυϊκός ιστός, ^b στήθος με την πέτσα

Πηγή⁸

Αναφορές

1. Mann N (2007). Meat in the human diet: An anthropological perspective. *Nutrition & Dietetics* 64 (Suppl 4):S102-S107
2. Williamson CS, Foster RK, Stanner SA and Buttriss JL (2005). Red Meat in the Diet. *Nutrition Bulletin* 30:323-355
3. Li D, Siriamornpun S, Wahlqvist ML, Mann NJ and Sinclair AJ (2005). Lean meat and heart health. *Asia Pacific Journal of Clinical Nutrition* 14(2):113-9
4. Honikel K-O (2008). Meat – an essential part of a balanced diet. *Fleischwirtschaft International* 4:21-26
5. [UK Department for Environment, Food and Rural Affairs. Animal health & welfare section](#)
6. [European Commission, Food Safety section: Residues](#)
7. [European Commission, Food Safety section: Hormones](#)
8. WCRF International. Food, Nutrition, Physical Activity and the Prevention of Cancer: a Global Perspective - Online. [Recommendations section](#).
9. Food Composition and Nutrition Tables, 7th revised and completed edition, Ed. SW Souci, W Fachmann, H Kraut. Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft mbH, Stuttgart, 2008.