

Drób w codziennym menu

Niewątpliwie mięso drobiowe – ze względu na jego wartości odżywcze – powinno znaleźć się w naszej codziennej diecie. Wiedzą o tym zarówno eksperci, jak i świadomi konsumenci.

Prawidłowa dieta, obok aktywności fizycznej jest najważniejszym elementem zdrowego stylu życia. Naszym codziennym sposobem odżywiania często kierują nie do końca zdrowe nawyki. Dlatego warto nad nimi pracować i stopniowo dokonywać modyfikacji w swoim jadłospisie. Zmieniając model odżywiania, najczęściej decydujemy się na spożywanie lekkich, smacznych i niskokalorycznych potraw. Idealną propozycją jest właśnie mięso drobiowe. Jego wysoka wartość odżywcza i dietetyczna wyróżnia drób na tle innych gatunków mięs oraz sprawia, że warto włączyć go do codziennej diety.

Czy drób jest zdrowy?

Drób to mięso odżywcze i lekkostrawne, które świetnie nadaje się na lekki posiłek dla każdego. Dostarcza ono organizmowi cennego białka z kompletem niezbędnych aminokwasów. Ponadto drób jest źródłem niezbędnych dla prawidłowego funkcjonowania organizmu witamin i składników mineralnych. Wśród nich znajdują się ważne przeciwutleniacze – witaminy A, E i C – a także odpowiadające za metabolizm komórkowy i poprawiające przemianę materii witaminy z grupy B, w tym witamina B12 (której nie dostarczymy z białkiem roślinnym) oraz witamina PP, odpowiadająca m.in. za prawidłowy poziom glukozy we krwi.

W mięsie drobiowym zawarte jest także łatwo przyswajalne żelazo oraz cynk, który pozytywnie wpływa na cerę, skórę i paznokcie, a także zwiększa odporność organizmu. Spożywając mięso drobiowe dostarczamy naszemu organizmowi również ważnych składników mineralnych takich, jak magnez czy potas.

Drób a dieta

Mięso drobiowe jest idealnym rozwiązaniem dla osób preferujących produkty o niskiej zawartości tłuszczu. Drób zawiera niewielką jego ilość w porównaniu do innych rodzajów mięs. Dla przykładu 100 g piersi z kurczaka bez skórki dostarcza zaledwie 100 kcal i tylko 1,5 g tłuszczu. Warto wspomnieć, że w mięsie drobiowym znajdują się także wartościowe nienasycone kwasy tłuszczowe, które pozytywnie wpływają na pracę serca.

Aby mieć pewność, że mięso nie miało kontaktu z niepożądanymi czynnikami zewnętrznymi, najlepiej wybierać produkty opakowane, które również są odpowiednio oznakowane. W ten

sposób możemy zidentyfikować producenta i stado, z którego pochodzi mięso. Stosowany obowiązkowo przez producentów system kontroli bezpieczeństwa żywności HACCP gwarantuje, że w przypadku wystąpienia jakiegokolwiek zagrożenia, cała partia produkcyjna usuwana jest z rynku. Można więc mieć pewność, że prawidłowo oznakowane mięso i jego przetwory dostępne w sklepach są w pełni bezpieczne.

Z kolei wysoką gwarantowaną jakość kupowanego mięsa drobiowego gwarantują produkty pakowane i certyfikowane, np. oznaczone symbolem QAFP. Takie certyfikaty powstały z myślą o tym, aby zapewnić najwyższą jakość kupowanego mięsa, przy zachowaniu wysokich standardów na każdym etapie procesu produkcji drobiu.

Dokonując w pełni świadomego zakupu, wybierając bezpieczne produkty wysokiej jakości, można bez obaw włączyć drób do codziennej diety. Jest on znakomitą bazą do przyrządzenia zarówno kanapek, jak i urozmaiconych dań inspirowanych kuchniami całego świata. Jego uniwersalny smak pozwala na podanie go praktycznie w każdej postaci na zimno, ciepło, na słodko lub ostro. Dieta wzbogacona o produkty drobiowe daje nam szeroki wachlarz możliwości kulinarnych i z pewnością spełni oczekiwania osób zarówno aktywnych fizycznie, jak i dbających o linię.

Zachęcamy do zapoznania się z bazą ciekawych, różnorodnych przepisów z drobiu dla każdego.