

Врач подтвердила пользу куриного мяса и посоветовала есть его каждый день

Врач-диетолог Марият Мухина рассказала, что курятina должна быть в рационе каждого россиянина. Врач подчеркнула, что здесь сходятся и польза для здоровья, и социальный момент: стоимость куриного мяса в три раза дешевле говядины.

По словам диетолога, главная ценность курятины — белок, содержание которого чуть ниже, чем в той же говядине. Куриные субпродукты богаты железом и белком, что полезно для беременных, детей и пожилых людей; при этом, как подчеркнула врач, они ещё дешевле, чем курица. Даже кожа курицы содержит эластин и коллаген.

Мухина порекомендовала готовить из курицы разнообразные блюда и приучать детей к разным частям тушки. Растительный белок не может полностью заменить мясо из-за неполного состава аминокислот, хотя белок бобовых тоже полезен и нужен. Кроме того, врач посоветовала есть курицу ежедневно.

«Многие не любят курицу, потому что не умеют её готовить. Это достойный продукт, который должен быть на столе у каждого россиянина. При этом каждый день. В курице полезно не только белое мясо, но даже кожа, потому что она содержит огромное количество эластина и коллагена. Из курицы можно делать суфле, котлеты, фарш. Ничего не должно выбрасываться. Детей необходимо приучать есть различные части курицы, чтобы питание было разнообразным», — считает диетолог.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.