

Ποιες είναι οι διατροφικές διαφορές κόκκινου και λευκού κρέατος

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Το κρέας αποτελεί ένα τρόφιμο, που πολλοί καταναλώνουν σχεδόν καθημερινά, σε μικρότερες ή μεγαλύτερες ποσότητες.

Ωστόσο, πλήθος μελετών τα τελευταία χρόνια, δείχνει πως θα πρέπει να υπάρχει μέτρο στην κατανάλωσή του, καθώς ορισμένα είδη και προϊόντα του περιέχουν συστατικά, τα οποία όταν προσλαμβάνονται συστηματικά και σε αυξημένες ποσότητες, εγκυμονούν κινδύνους για την υγεία. Συνεπώς, είναι σημαντικό κανείς να γνωρίζει τα χαρακτηριστικά των διαφόρων ειδών κρέατος, ώστε να μπορεί να πραγματοποιεί πιο «υγιεινές» επιλογές.

Οι δύο κατηγορίες κρέατος που καταναλώνουμε στην καθημερινότητά μας είναι το κόκκινο (βοδινό-μοσχάρι, χοιρινό, αρνί, κασίκι) και το λευκό (κοτόπουλο, γαλοπούλα). Τόσο το κόκκινο, όσο και το λευκό κρέας, αποτελούν πλούσιες πηγές πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας, καθώς και πολύτιμων θρεπτικών συστατικών όπως η βιταμίνη B12, ο σίδηρος και ο ψευδάργυρος.

Η βασική τους διαφορά, εντοπίζεται στην περιεκτικότητά τους σε ολικό λίπος και κορεσμένα λιπαρά οξέα, τα λεγόμενα «κακά» λιπαρά, που συνδέονται με αύξηση των επιπέδων λιπιδίων στο αίμα και υψηλότερο καρδιαγγειακό κίνδυνο.

Ειδικότερα, τα πουλερικά, όταν καταναλώνονται χωρίς πέτσα, αποτελούν την πιο «άπαχη» επιλογή κρέατος, με χαμηλή περιεκτικότητα σε ολικό και κορεσμένο λίπος. Από την άλλη, στην ομάδα του κόκκινου κρέατος, πιο «υγιεινές» επιλογές είναι το χοιρινό από το οποίο έχει αφαιρεθεί όλο το ορατό λίπος και μέρη του βοδινού όπως το φιλέτο, το νουά, το κιλότο ή το στρογγυλό, που είναι λιγότερο πλούσια σε λίπος.

Τέλος, κομμάτια όπως τα χοιρινά παϊδάκια, η πανσέτα καθώς και το αρνί ή το κατσίκι διαθέτουν υψηλή περιεκτικότητα σε λιπαρά και θα πρέπει να καταναλώνονται σπανιότερα.

Πηγή: neadiatrofis.gr