

Pui sau porc? Nutriționistul: ”Carnea nu îngrașă, ci mai degrabă ajută la slăbit”

By Ana Vlad - 27/10/2024



Pe măsură ce anotimpurile se schimbă, la fel se transformă și preferințele noastre culinare. Frigul ne îndeamnă să căutăm alimente hrănitoare, iar carnea devine atracția principală a mesei. Unul dintre cei mai renumiți medici nutriționiști din țara noastră, Mihaela Bilic, ne invită să explorăm beneficiile consumului de carne de pui și de porc, fiecare având caracteristici

nutriționale unice. Într-o lume în care opțiunile sunt variate, întrebarea rămâne: pui sau porc? Află mai multe despre avantajele acestor două tipuri de carne și cum alegerea ta poate influența nu doar gustul, ci și sănătatea.

"Pui sau porc?!?"

Odată cu schimbarea anotimpului se schimbă și apetitul, frigul ne îndeamnă să mâncăm alimente hrănitoare, gata cu verdețurile, ne e poftă de carne! Și bine facem, indiferent de culoare și de animalul de la care provine, carnea este cea mai valoroasă sursă de proteine complete. Proteinele din carne țin de foame multe ore și au calorii negative, organismul cheltuiește energie pentru metabolizarea lor. Carnea nu îngrașă, ci mai degrabă ajută la slăbit. Facem ce facem și tot la slăbit am ajuns! Întrebarea este ce alegem: vită, porc sau pui?

Carnea de pui este cea mai consumată carne la nivel mondial, în ultimii 50 de ani producția a crescut cu 200%. De ce ne place carnea de pui? Este o carne albă, fragedă, cu mai puțină grăsime și acizi grași saturați decât carnea roșie, cu un conținut mare de proteine de calitate întâi, ușor de gătit și pe gustul multor persoane.

Avantajul la pui: grăsimea se concentrează în piele, nu pătrunde printre fibrele cărnii și este ușor de eliminat. Este o grăsime bogată în acizi grași mononesaturați (similari cu cei din uleiul de măsline) și este semifluidă la temperatura camerei. Aripioară sau picior? Contează ce bucată de carne alegem, nutrienții și grăsimea diferă între pieptul și pulpa de pui.

La 100g carne avem -pentru piept: 25g proteine, 4,5g grăsime, 150cal și 1-2 mg fier; pentru pulpe- 22g proteine, 9g grăsime (adică dublu), 200cal și un conținut de fier de 4 ori mai mare față de piept. Despre aripioare nu e mare lucru de spus, sunt de 3-4 ori mai bogate în grăsime față de pulpe și nu te alegi cu prea multă carne, nu dar asta nu le împiedică să fie delicioase.

Precizare importantă: alimentația pe care o primesc puii/găinile influențează în mod direct concentrația de nutrienți din carne. Hrana bogată în lucernă scade conținutul de colesterol, prezența semințelor de in duce la creșterea procentului de Omega-3, iar boabele de porumb bogate în caroten dau grăsimii o culoare galbenă. Un ultim secret: carnea de pui se consumă bine gătită, temperatura ridicată elimină riscul infectării cu salmonella", **punctează Mihaela Bilic în postarea publicată.**

"Carnea de porc este tot o carne albă"

În ceea ce privește carnea de porc, de ce să nu recunoaștem: își păstrează locul special în inima românilor. Nutriționistul Mihaela Bilic ne amintește că, deși puiul domnește pe mesele internaționale, porcul ar trebui să fie campionul gusturilor noastre. Cu o greutate a tradiției și o diversitate de preparate, carnea de porc, oferă nu numai savoare, ci și beneficii, fiind mai sănătoasă decât grăsimile provenite de la rumegătoare.

"O fi puiul cea mai consumată carne la nivel mondial, dar sper că la noi, la români, porcul să fie campion! Poate nu știați dar carnea de porc este tot o carne albă, în cărțile de nutriție e pusă alături de carnea de pasăre și de vițel. Porcul este un animal omnivor, de aceea grăsimea lui este mai puțin saturată, deci mai sănătoasă, față de grăsimea rumegătoarelor, adică vită sau oaie.

Și dacă am pomenit de grăsime, e mare diferență între bucățile de carne pe care le consumăm: mușchiulețul are doar 4% grăsime, în timp ce costițele și ceafa împănate au până la 15% grăsime. Deci nu tot porcul e gras! Culmea este că prin gătit grăsimea se topește și rămâne în cratiță, deci carnea preparată termic pierde din numărul de calorii. Porcul are avantajul că nu trebuie hrănit intensiv, poate fi sacrificat la orice vârstă și la orice greutate și va fi bun din vârful urechilor până în vârful cozii!

Dacă mă întrebați pe mine, eu aleg porc...dar fiecare e liber să aleagă ce-i place, carne să fie!!", **a mai precizat nutriționistul Mihaela Bilic în postarea publicată pe pagina de Facebook.**

Foto descriptiv.

Citiți, de asemenea, pe anchetaonline.ro:

<https://anchetaonline.ro/arata-incredibil-cristian-gentea-nicolae-dobrin-este-ramane-nemuritor-inimile-noastre-197889/>

Original article:

<https://anchetaonline.ro/porc-nutritionistul-carnea-ingrasa-degraba-ajuta-slabit-197928/>