

Warszawska Kolej Dojazdowa

<https://smakpolskiegodrobiu.pl/okiem-dietetyka>

Okiem dietetyka

Najczęściej polecanym przez dietetyków mięsem jest drób. Wynika to przede wszystkim z jego wysokiej wartości odżywczej i niskiej zawartości tłuszczów. Dostarcza też organizmowi duże ilości białka, witamin z grupy B oraz minerałów: cynku, selenu, magnezu, żelaza, fosforu i potasu. Składników tych organizm nie jest w stanie wyprodukować samodzielnie, a są niezbędne dla prawidłowego funkcjonowania, dlatego muszą być dostarczane w pokarmie. Przykładowo przeciętnej wielkości pierś z kurczaka pokrywa codzienne zapotrzebowanie na witaminę B6 nawet w 85%, a na B3 — w ponad 100%, a upieczone udko z kurczaka pokrywa codzienne zapotrzebowanie na cynk w 70%, a jedna cała pierś - w 85% na selen.

Mięso z kurczaka charakteryzuje się niską zawartością kaloryczną. Porcja o wadze 100 g piersi kurczaka (bez skórki) to ok. 100 kcal, ud (bez skórki) to ok. 130 kcal, a tuszki to 160 kcal. Identyczna ilość wieprzowiny to średnio około 260 kcal. Pierś z kurczaka (bez skóry) — zawartość witamin i składników mineralnych w 100 g

witamina A	30	IU	(jednostek międzynarodowych)
witamina C	1,2	mg	
witamina D	5	IU	(jednostek międzynarodowych)
witamina E	0,19	mg	
witamina K	0,2	mcg	
tiamina	0,064	mg	
ryboflawina	0,1	mg	
niacyna	10,4	mg	
witamina B6	0,75	mg	
kwask foliowy	4	mcg	
witamina B12	0,2	mcg	
kwask pantotenowy	1,425	mg	
cholina	73,4	mg	
betaina	9,5	mg	
wapń	5	mg	
żelazo	0,37	mg	
magnez	26	mg	
fosfor	210	mg	
potas	370	mg	

sód	116 mg
cynk	0,58 mg
miedź	0,027 mcg
mangan	0,015 mcg
selen	32 mcg

Drób jest polecany nawet w diecie osób o zawyżonym poziomie cholesterolu, choć w ich wypadku zasadniczo wyklucza się produkty odzwierzęce. Stugramowa porcja piersi z kurczaka zawiera 58 mg cholesterolu. Większość tłuszczów w mięsie drobiowym znajduje się w skórcie, dlatego bardzo duże różnice zachodzą w zależności od tego, czy drób jest przygotowywany ze skórką, czy bez. Ze względów dietetycznych zalecane jest usuwanie skóry przed przyrządzeniem potrawy.