

УДК 637.64 (476)

СВОЙСТВА КУРИНЫХ ЛАПОК

Закревская Т. В.

УО «Гродненский государственный аграрный университет»
г. Гродно, Республика Беларусь

Польза куриных лапок.

Совсем недавно в пользу куриных лапок впервые высказались ученые из Японии – по их утверждению бульон, приготовленный на этих

косточках, способствует понижению высокого артериального давления. Кстати, до этого времени многие специалисты не единожды убеждали нас в чудодейственной силе куриного белка, который мог бороться с повышенным давлением лучше всяких лекарственных препаратов. Вместе с тем о куриных лапках никогда и речи не было, поэтому заявление японских исследователей в буквальном смысле ошеломило общественность. Как оказалось, именно в составе куриных лапок присутствует максимальное количество антигипертоического белка.

Что же еще можно приготовить из куриных лапок, помимо отличного наваристого бульона? Повара утверждают, что польза куриных лапок проявляется и в таком блюде, как холодец, который известен за счет содержания полезных веществ, в частности коллагена, необходимого для поддержания здорового состояния суставов.

Кроме того, готовят куриные лапки и в качестве добавки к разнообразным гарнирам. Например, тушеные в медово-горчичном соусе куриные лапки прекрасно сочетаются с соевыми бобами, печеным картофелем или зелеными овощами. И если вам интересно, с чем усваивается кальций, можно со всей ответственностью сказать, что употреблением такого блюда недостаток вещества будет восполнен. Конечно же, куриные лапки можно потушить вместе с овощами, например, с кабачком или тыквой – в результате получится замечательное второе блюдо, которое полно витаминов, микроэлементов и других ценных веществ.

Таким образом, каждому человеку стоит употреблять куриные лапки, полезные свойства которых выражаются не только в понижении уровня давления, но в питательных качествах, а также насыщенности витаминами и микроэлементами. Относительно калорийности куриных лапок можно сказать, что их питательная ценность составляет около 215 ккал на 100 г субпродуктов.

Вред куриных лапок.

Заключается в том, что в утверждении диетологов особо увлекаться субпродуктами не стоит, есть доля правды. Это же касается и вероятного вреда куриных лапок, которые употреблять советуют не более одного раза в неделю, по причине их немалой жирности.

Калорийность куриных лапок 215 ккал.

Энергетическая ценность продукта:

Белки: 19.4г. (~78ккал);

Жиры: 14.6г. (~131ккал);

Углеводы: 0.2 г. (~1 ккал);

Энергетическое соотношение (б|ж|у): 36%/61%/0%.

ЛИТЕРАТУРА

1. Алехина Л. Т., Большаков А. С., Боресков В. Г., Жаринов А. И. и др. / Под ред. И. А. Рогова. Технология мяса и мясопродуктов. М.: Агропромиздат, 1998.
2. Антипова Л. В. Биохимия мяса и мясопродуктов – Воронеж, 1991.
3. Ю. А. Буханцов. - М. Мясная промышленность, 1999.