

УДК 637.5'63.05 (476)

**БАРАНИНА: ПОЛЬЗА И ВРЕД**

**Шулицкая И. А., Копоть О. В.**

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

Мясная продукция всегда пользовалась и пользуется спросом у покупателей. Наиболее популярными продуктами всегда считались говядина и свинина. Но в последнее время по исследованиям маркетологов спрос на эти виды мяса стал заметно снижаться. Лидирующее положение начинает занимать баранина.

Мясо и жиры животного происхождения крайне необходимы человеческому организму. Это определено самой природой. Дело в том, что существуют незаменимые аминокислоты, которые не вырабатываются самим организмом, а поступают в него исключительно с мясной пищей. В том числе с бараниной. Мясо – это источник белка, без которого существование живого организма невозможно. По химическому составу баранина сходна со свиной. Однако польза баранины более существенна.

Баранина относится к числу диетического мяса, поэтому представляет собой самую настоящую находку для диетического меню. Жиров в этом виде мяса содержится почти в полтора раза меньше, чем в любимой многими свинине. Кроме того, она представляет собой богатейший источник не только витаминов и минеральных веществ, но и белка. Калорийность баранины, как и любого другого вида мяса, меняется в зависимости от того, с какой именно части тушки оно было взято. Так, в лопатке и окороке калорий гораздо меньше, чем в спинной части или грудине, которая является наиболее калорийной.

Что касается питательных веществ, то баранина представляет собой богатейший источник витаминов группы В, а также витамины Е, D и К. Из микроэлементов особого внимания заслуживает железо, которого в баранине достаточно много. Помимо железа в мясе содержатся марганец, медь, цинк, калий, кальций, магний, фосфор и натрий. Баранина может похвастаться целым рядом аминокислот, помогающим наладить работу организма, а также лецитином, способствующим нормализации уровня холестерина в крови.

Исходя из состава этого вида мяса, можно сделать выводы, что баранина обладает целым рядом полезных свойств и способна оказывать положительное воздействие на состояние организма и работу внутренних органов. Высокий уровень содержания железа в баранине делает её незаменимым продуктом для людей, страдающих анемией. Наличие в ней большого количества витаминов группы В, способствует нормализации и улучшению работы нервной системы, препятствуя нервным расстройствам и нарушениям её работы. Регулярно употребляя баранину в пищу, можно предупредить развитие сахарного диабета и нормализовать работу поджелудочной железы. При помощи баранины снижают вероятность возникновения атеросклероза и выполняют профилактику сердечно-сосудистых заболеваний.

Людам, страдающим заболеваниями желудка, а в частности гастритом и язвами, рекомендуется есть мясные бульоны, приготовленные на баранине. Кроме того, при помощи бараньего жира, который, как правило, в пищу не употребляется, лечат простудные заболевания, в

том числе грипп и ангину. Известно об использовании бараньего жира в народной медицине для лечения кашля и бронхита. Средство, приготовленное на основе бараньего жира, можно принимать для профилактики простуды с наступлением холодов.

К сожалению, даже среди всего разнообразия известных на сегодняшний день продуктов тяжело найти такой, который бы не имел вредных свойств. Даже если польза от мяса преобладает над его вредом, не стоит забывать о предостережениях перед его употреблением. Следует помнить, что баранина достаточно долго переваривается в желудке, поэтому она противопоказана людям с замедленным или плохим пищеварением. Не стоит увлекаться бараниной тем, кто страдает заболеваниями почек или жёлчного пузыря, т. к. она представляет собой лёгкое желчегонное средство. Не рекомендуется употреблять баранину при артрите суставов, подагре, гастрите, язве желудка и повышенной кислотности. Из рациона детей и пожилых людей баранину тоже стоит исключить. Поводом отказаться от баранины может стать и наличие сердечно-сосудистых заболеваний. Баранина не должна полностью заменить собой остальные виды мяса, т. к. в ней содержится минимальное количество йода, недостаток которого может привести к развитию заболеваний щитовидной железы.

При наличии полезных свойств баранина, польза и вред которой описаны, не должна употребляться человеком сверх меры. Этот вид мяса является очень вкусным продуктом, а вот польза и вред, как правило, зависят от самого человека, его отношения к своему организму и здоровью.

#### 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. Кузнецов, Шлипаков Н. Е. Технология переработки мяса и других продуктов убоя – М. Пищевая промышленность, 1971.