



САММИТ «АГРАРНАЯ ПОЛИТИКА РОССИИ: БЕЗОПАСНОСТЬ И
КАЧЕСТВО ПРОДУКЦИИ

Пищевая ценность мяса индейки и ее роль в питании



ФГБУН ФИЦ питания и биотехнологии
С.н.с. Денисова Н.Н.
С.н.с. Кешабянц Э.Э.
С.н.с. Сафронова А.М.

Мясо птицы в питании человека

- Мясо птицы - традиционный продукт питания населения России.
- Оно характеризуется высокой пищевой и биологической ценностью за счет: высокого содержанием незаменимых аминокислот, легкоусвояемых форм железа, цинка, меди, витаминов.
- В отличие от других животных продуктов жиры птицы содержат моно- и полиненасыщенные жирные кислоты, что дает этому виду мяса определенные преимущества перед говядиной и бараниной.
- Мясо птицы широко применяется в диетотерапии различных заболеваний



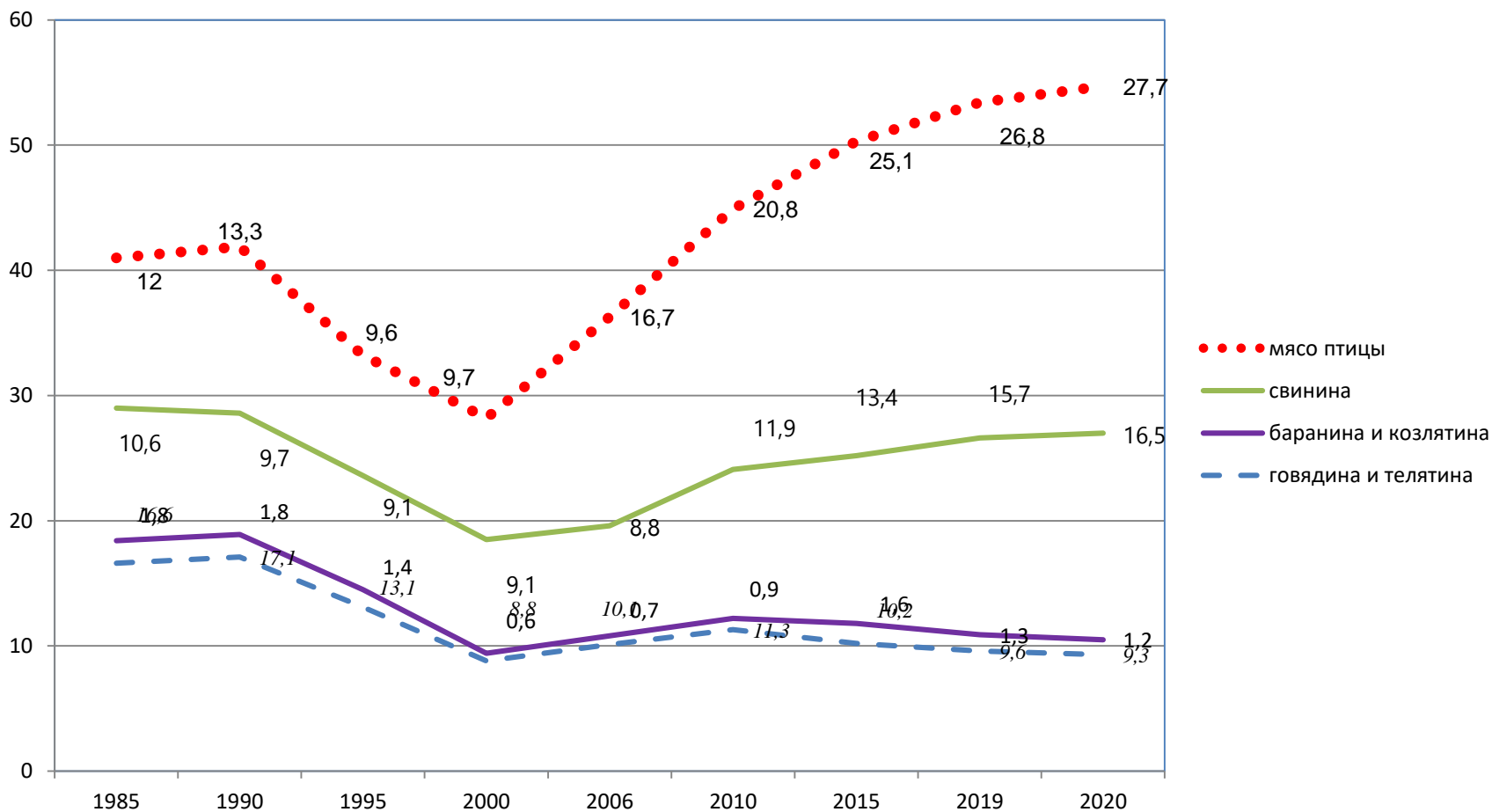
Мясо индейки в питании человека

- Мясо индейки в питании человека является важным источником животного белка, железа, цинка, витаминов группы В, в том числе витамина В₁₂, для которого мясо является единственным источником поступления.
- Белок мяса индейки является белком с высокой биологической ценностью, он хорошо усваивается в организме (примерно на 95%).
- Важными показателями химического состава мяса являются содержание в нем жира, насыщенных жирных кислот (далее - НЖК) и холестерина как значимых факторов развития алиментарнозависимых заболеваний (избыточного веса и ожирения, сахарного диабета второго типа, сердечно-сосудистых и других).

Мясо индейки в питании человека

- Важнейшими незаменимыми пищевыми веществами, источником которых является мясо – железо и витамин В₁₂ (данные пищевые вещества участвуют в кроветворении), цинка и селена.
- Важное биологическое значение мяса индейки заключается в качестве поставщика гемового железа, которое в несколько раз лучше усваивается организмом человека из продуктов животного происхождения, чем из растительных источников.
- Анемия, вызванная дефицитом железа в питании, достаточно широко распространена в мире, особенно часто она встречается у беременных и кормящих женщин, а также детей.

Динамика потребления некоторых видов мяса с 1985 по 2019 годы (в среднем на потребителя кг/год)



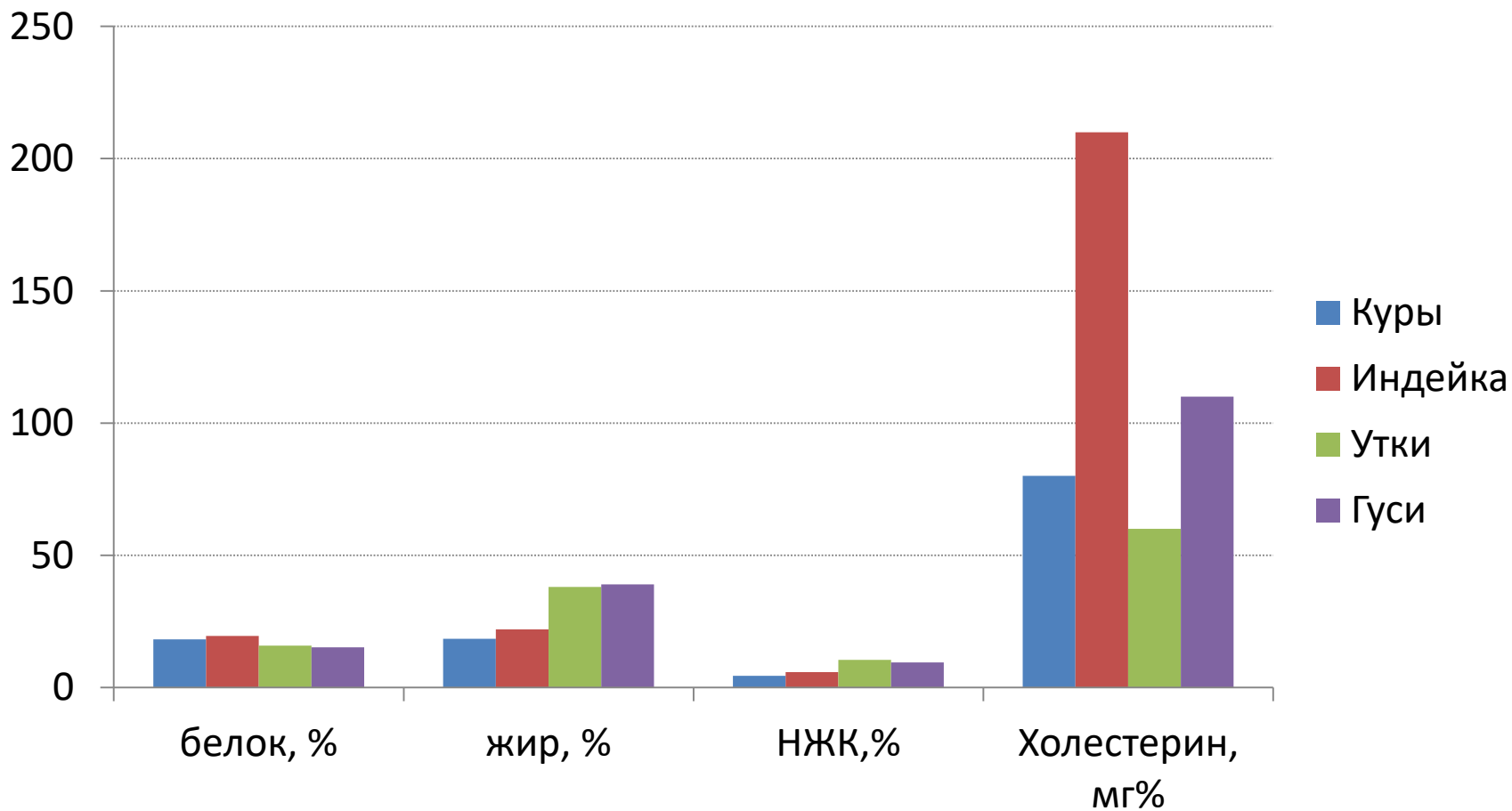
Потребление мясопродуктов и мяса птицы в ряде стран мира в 2009-2019 г. (по данным ФАО)

	Россия		Канада		Германия		Франция	
	2009	2019	2009	2019	2009	2019	2009	2019
Мясопродукты всего, кг/год, в том числе	69	80,7	96	94,5	87,4	78,4	97,4	86
Мясо птицы, кг/год	23	31,4	37	41,1	16,8	18	23,7	23,4
Мясо птицы, % от мясопродуктов	33	39	39	44	19	23	24	27

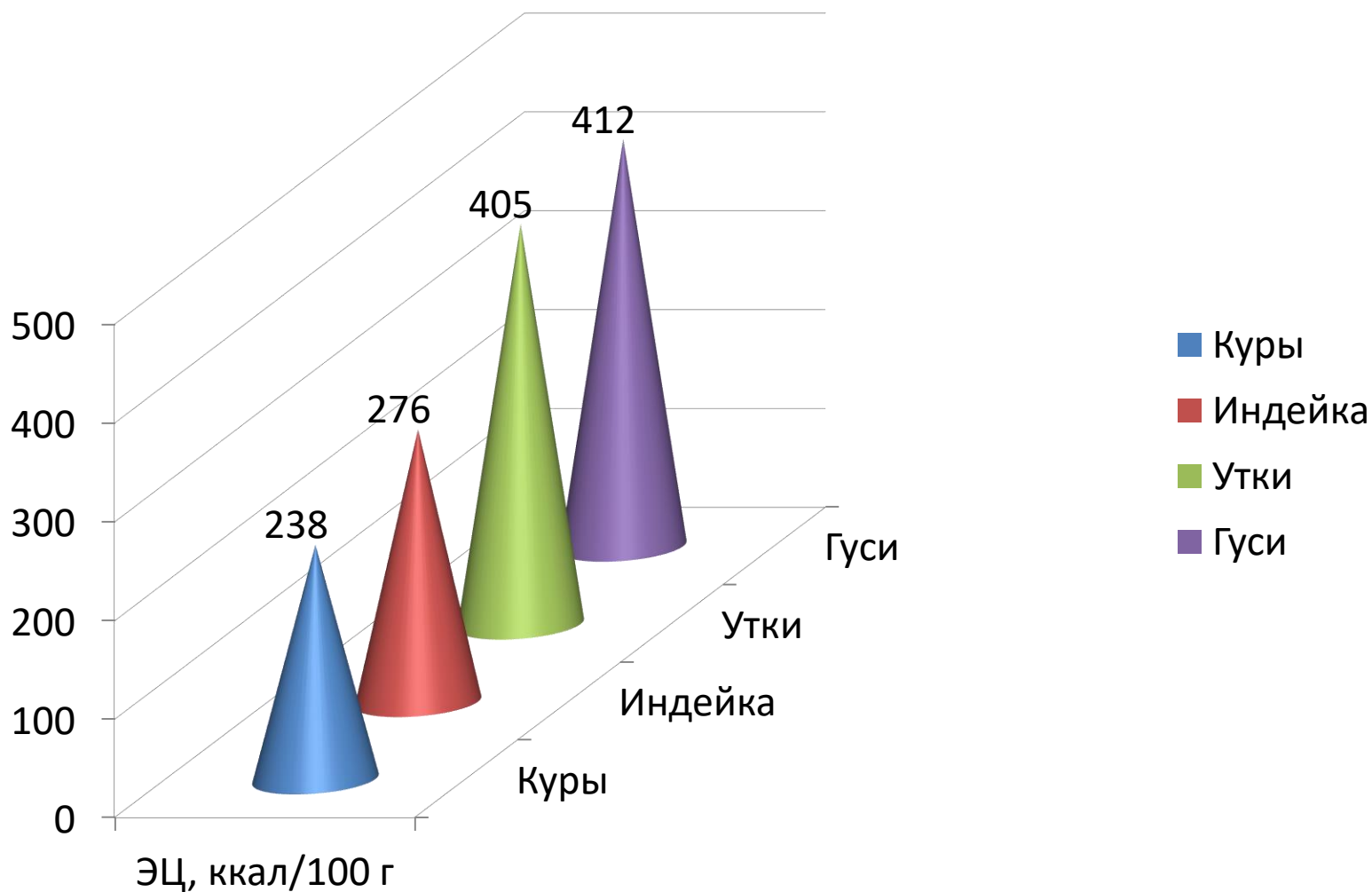
Вклад мяса птицы в общее потребление мяса в ряде стран мира в 2009-2019 г. (по данным ФАО)

	Россия		Канада		Германия		Франция	
	2009	2019	2009	2019	2009	2019	2009	2019
Мясо птицы, % по калорийности от мяса в целом	26	31	39	43	16	21	20	21
Белок мяса птицы, % по калорийности от белка мяса в целом	32	38	40	45	24	28	27	30
Жир мяса птицы, % по калорийности от жира мяса в целом	24	27	39	42	14	17	17	18

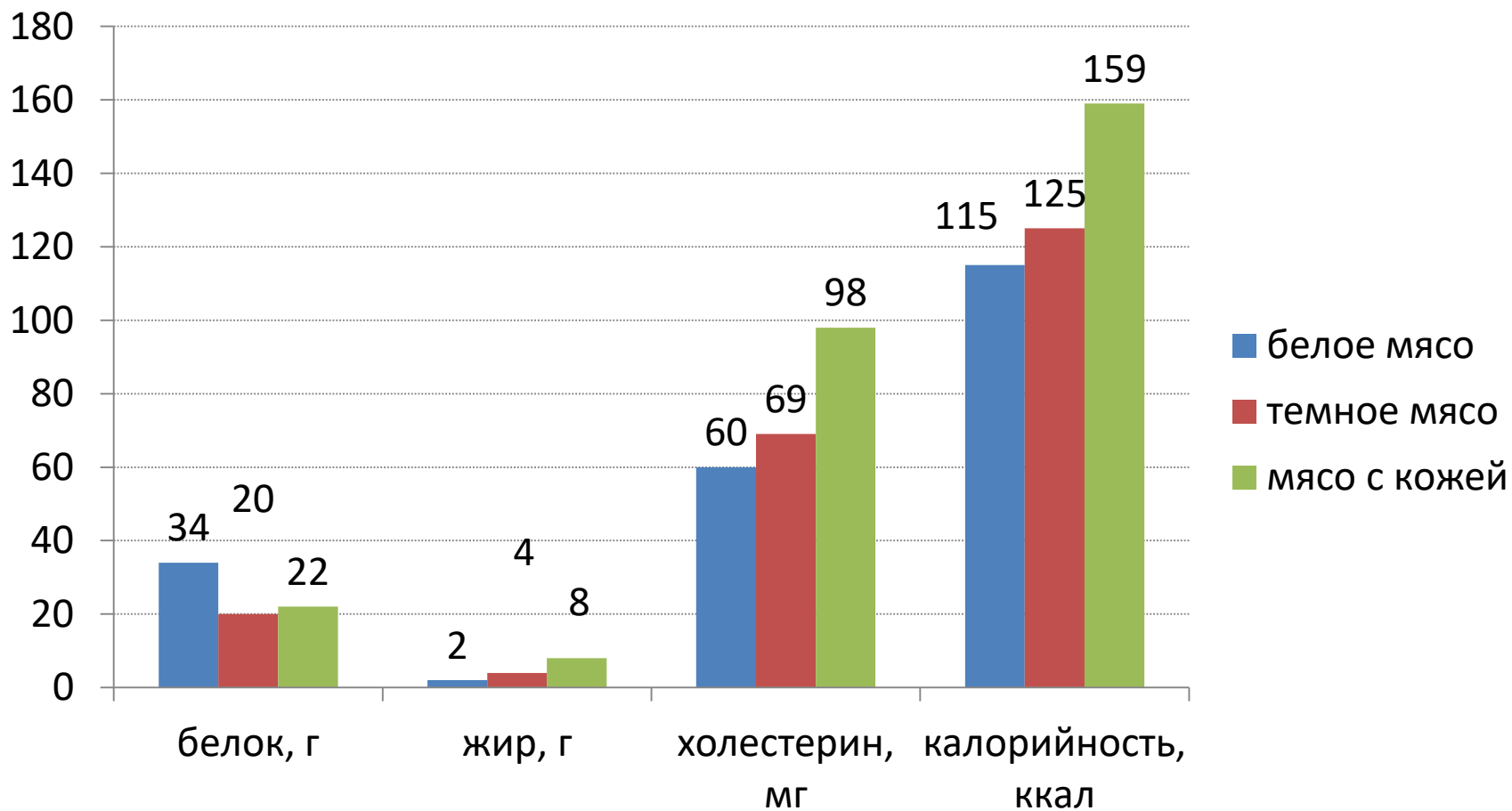
Химический состав различных видов мяса ПТИЦЫ (на 100г)



Энергетическая ценность различных видов мяса ПТИЦЫ, 100 г мяса

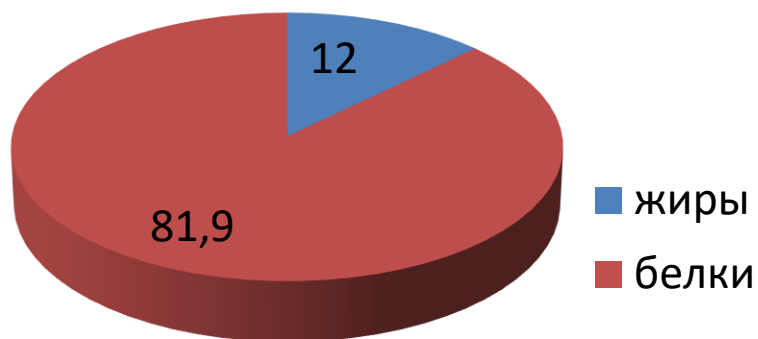


Химический состав и энергетическая ценность различных видов мяса индейки (на 100 г)

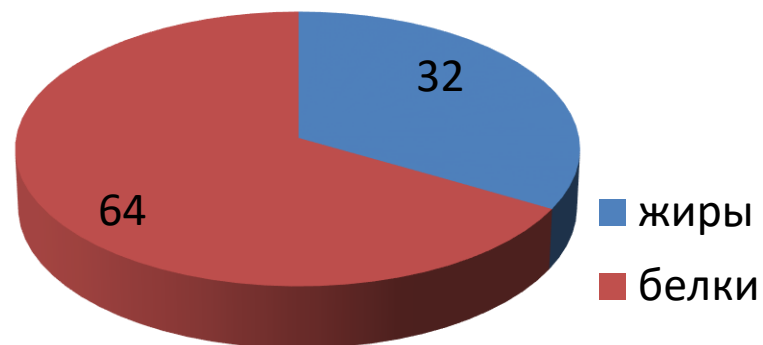


Химический состав различных видов мяса индейки (вклад в общую калорийность, %)

белое мясо

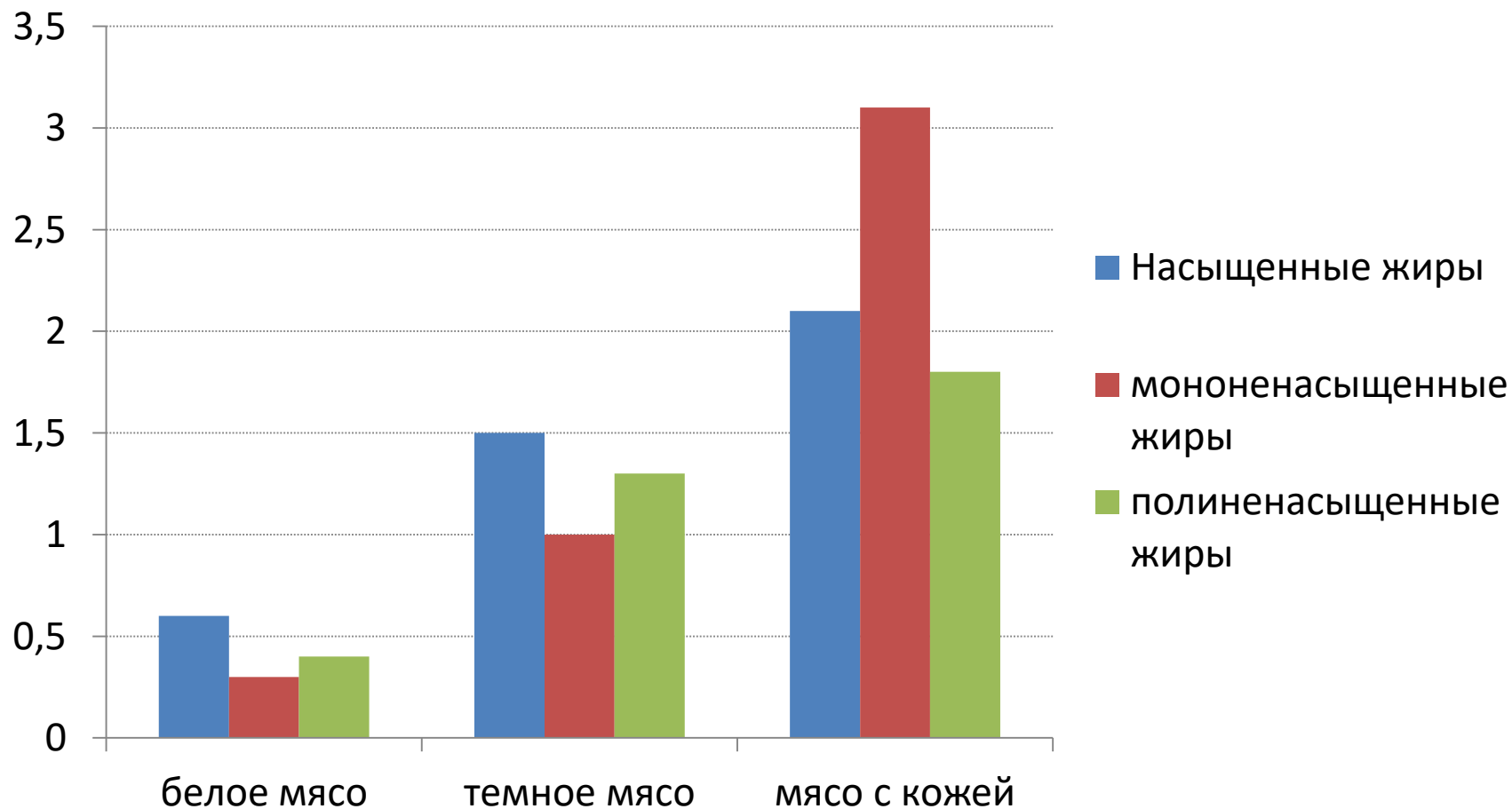


темное мясо



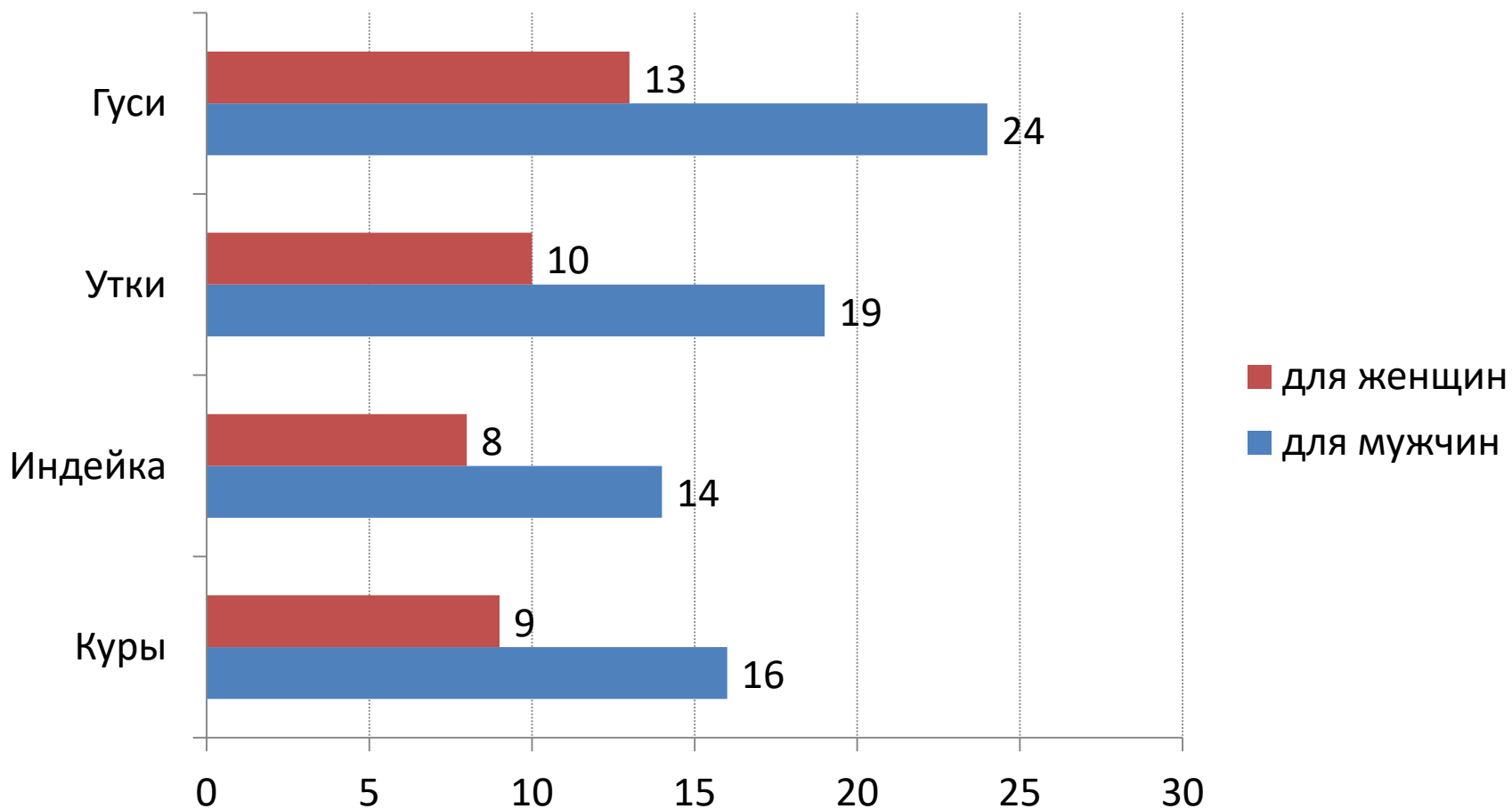
Жирнокислотный состав мяса индейки

(на 100 г мяса)

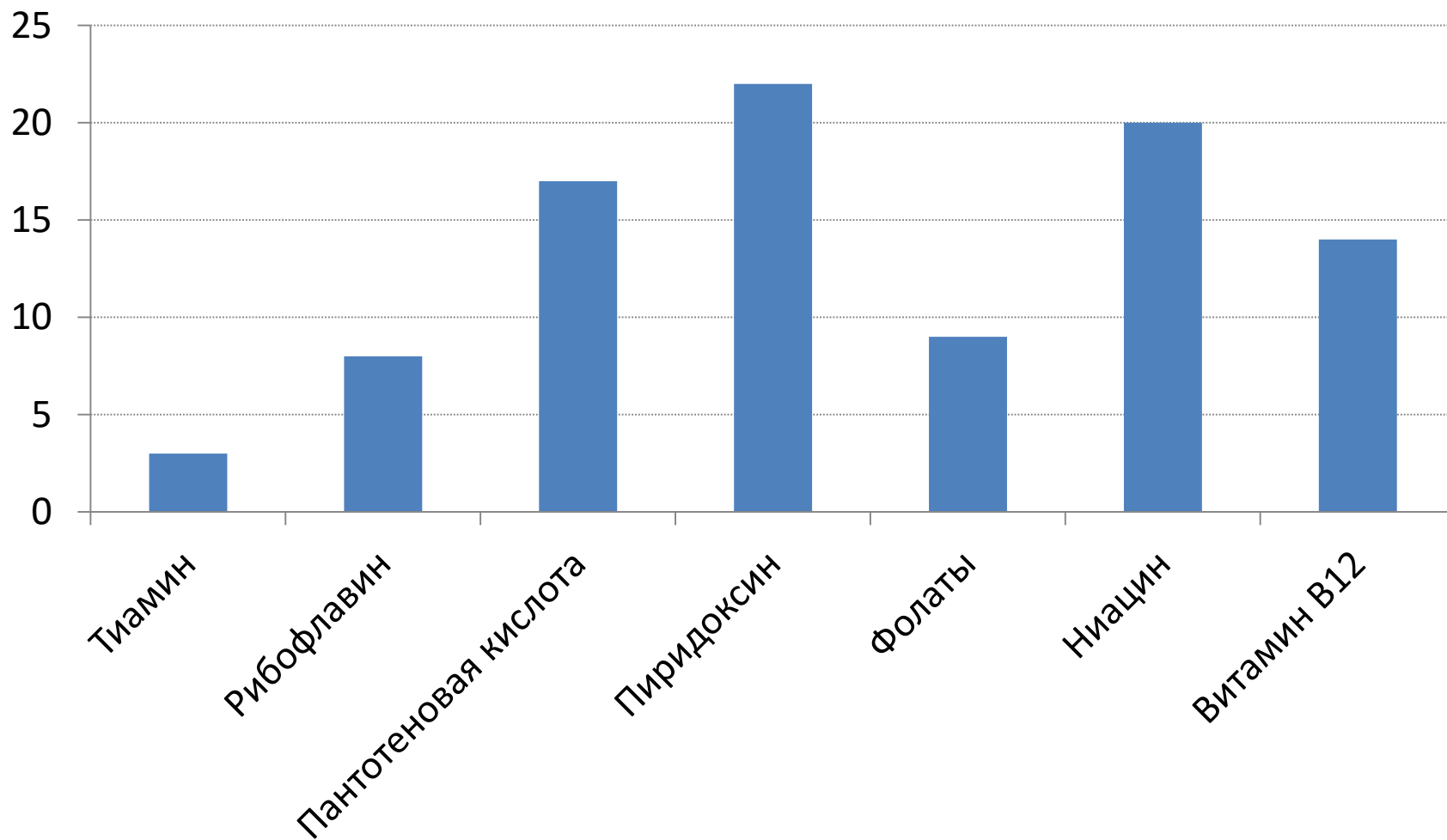


Содержание железа в мясе птицы

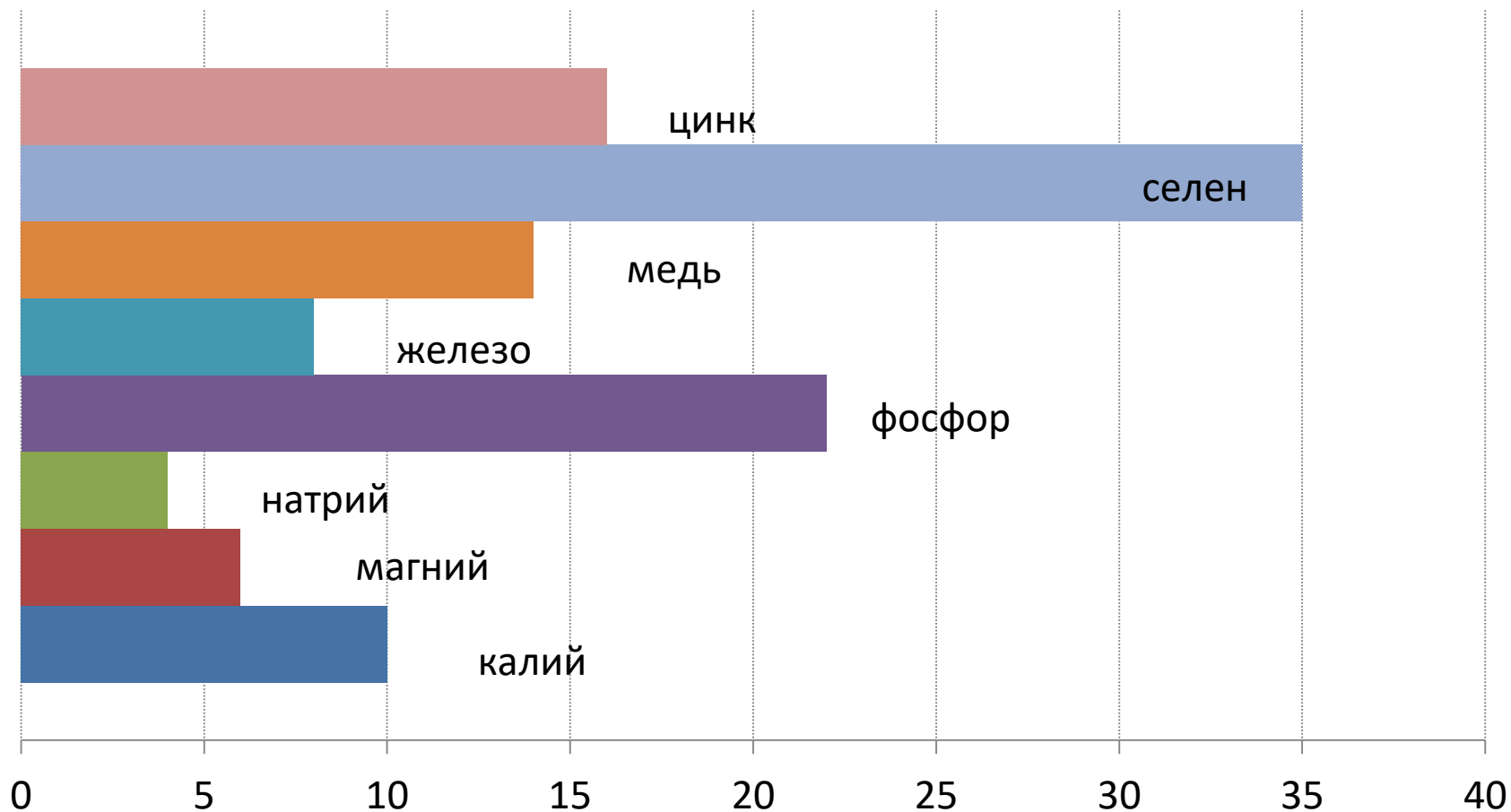
(в 100 граммах мяса ,% РСН)



Содержание некоторых витаминов в 100 г мяса индейки (%РСН)



Содержание некоторых минеральных веществ в 100 г мяса индейки (%РСН)



Использование мяса индейки в лечебном питании

Питание в лечебно-профилактических учреждениях (ЛПУ) организовано в соответствии с приказом Минздрава России №330 от 05.08.2003 г. «О мерах по совершенствованию питания в лечебно-профилактических учреждениях Российской Федерации» (с изменениями от 7 октября 2005 г, 10 января 26 апреля 2006 г., 21 июня 2013 г., 24 ноября 2016 г.)

- Рекомендуемый среднесуточный набор на одного больного в ЛПУ в зависимости от варианта диеты составляет 22-26 г/день мяса птицы

Организация питания в учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов

- осуществляется в соответствии с Постановлением Минтруда РФ от 15 февраля 2002 г. №12, «Об утверждении методических рекомендаций по организации питания в учреждениях (отделениях) социального обслуживания граждан пожилого возраста и инвалидов» (с изменениями от 4 июня 2007 г.).
- В соответствии с методическими рекомендациями в питании данной категории граждан рекомендуется использовать нежирные сорта говядины, нежирной свинины, баранины, нежирные сорта мяса птиц (куры, индейка), кролик.
- мясо птицы рекомендовано 1 раз в неделю при 7-дневном меню в виде вторых блюд, бульона для первых блюд.

Использование мяса птицы в питании детей

регламентируется МР 2.4.5.0107-15. «Гигиена. Гигиена детей и подростков. Детское питание. Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 12.11.2015).

Детям в организованных коллективах рекомендуется включать мясо из говядины, нежирной свинины, курицы, индейки, кролика

	1-3 года	3-7 лет	7-11 лет
Мясо птицы	20	24	35

Рулетики из индейки с сыром, яблоком и зеленью запеченные

Рулетики из индейки с сыром, яблоком и зеленью получаются невероятно аппетитными, сочными и вкусными.

Диетическое мясо индейки благодаря аромату и сочности яблок, обретает дополнительную нежность. Приготовить такие рулетики относительно несложно, что является ещё одним неоспоримым плюсом этого блюда.

Продукты (на 4 порции)

Филе индейки – 500-600 г

Яблоки – 200-250 г

Сыр твёрдый – 140 г

Петрушка свежая – 5-7 веточек

Масло растительное – 20 мл

Соль – по вкусу

Перец чёрный молотый – по вкусу



САММИТ «АГРАРНАЯ ПОЛИТИКА РОССИИ: БЕЗОПАСНОСТЬ И КАЧЕСТВО
ПРОДУКЦИИ



Спасибо за внимание!

