

МЯСО ИЛИ СОЕВЫЙ ТЕКСТУРАТ? СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ПИЩЕВОЙ И БИОЛОГИЧЕСКОЙ ЦЕННОСТИ ДАННЫХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ.

Плечко А.Н., Синкевич Е.В.

Гродненский государственный медицинский университет, Беларусь

Актуальность. Соя — растение семейства бобовых, ближайший родственник более привычных для нас бобов - гороха и чечевицы. Главная ценность соевых продуктов кроется в повышенном содержании белка с высокой степенью усвояемости.

Цель. Провести обзор литературы по проблеме исследования; сравнить калорийность, содержание белков, жиров и углеводов в основных видах мяса и соевом текстурасте.

Материалы и методы исследования. Анализ калорийности и макронутриентного состава основных видов мяса и соевого текстураста.

Результаты и их обсуждение. В результате сравнительного анализа составов основных видов мяса с соевым текстурастом, можно сказать, что преимуществом соевого мяса является низкая калорийность и отсутствие холестерина; благодаря входящим в состав пищевым волокнам, соевое мясо надолго насыщает организм (таблица 1).

Таблица 1. - Состав основных видов мяса и соевого мяса:

на 100 гр продукта	<i>Соевое мясо</i>	<i>Курятина</i>	<i>Свинина</i>	<i>Говядина</i>
<i>Калорийность</i>				
Калорийность, ккал	102	238	357	218
Белки, гр	20,42	18,2	14,3	18,6
Углеводы, гр	4,84	0	0	0
Жиры, гр	0,14	18,4	33,3	16
<i>Микро- и макроэлементы</i>				
Калий, мг	1067	194	285	326
Фосфор, мг	603	165	164	188
Магний, мг	226	18	24	22
Кальций, мг	348	16	7	9
Железо, мг	9,67	1,6	1,7	2,7
<i>Витамины</i>				
Витамин В1 (тиамин), мг	0,94	0,07	0,52	0,06
Витамин В2, мг	0,85	0,15	0,14	0,15
Витамин Е (ТЭ), мг	17,3	0,5	0,4	0,4
Витамин Н, мкг	0,06	10	3	3

Выводы. Продукция из сои является безопасной и может быть рекомендована для использования в рациональном, лечебном питании, однако он уступает по своим показателям продуктам, содержащим животный белок.

В свою очередь, мясо — это неотъемлемая часть рациона человека в любом возрасте. При правильном приготовлении и употреблении мяса вероятность негативного влияния на организм минимальна.

Литература:

1. Соевое мясо: состав, польза и вред [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.kp.ru/putevoditel/eda/myaso/soevoe/>. – Дата доступа 28.10.2020.