

Κρέατα

Κεφάλαιο 3



Χρήστος Νοδάρας

Νίκος Παυλάκος

Μιχάλης Μελανίτης

ΚΡΕΑΤΑ

Είναι το κρέας ωφέλιμο για την υγεία μας; Πρόκειται για την καλύτερη φυσική πηγή σιδήρου και πρωτεΐνης, αλλά έχει επίσης συνδεθεί με ασθένειες όπως ο καρκίνος και οι καρδιακές παθήσεις. Τι ισχύει τελικά; Ας δούμε τα πλεονεκτήματα και τα μειονεκτήματα αυτής της σημαντικής τροφής.

Τα οφέλη του κόκκινου κρέατος ...

Ψευδάργυρος

Τα παιδιά και οι έφηβοι, ιδιαίτερα τα κορίτσια, βρίσκονται συχνά να έχουν ανεπαρκείς ποσότητες ψευδαργύρου στον οργανισμό τους -τα μισά του συνόλου των κοριτσιών στην εφηβεία, δεν έχουν υγιή επίπεδα αυτού του μετάλλου. Έρευνες έχουν δείξει ότι το να τρώμε κόκκινο κρέας λιγότερο από δύο φορές την εβδομάδα, μπορεί να οδηγήσει σε έλλειψη ψευδαργύρου. Ο ψευδάργυρος είναι ιδιαίτερα σημαντικός για ένα υγιές δέρμα και υγιές ανοσοποιητικό σύστημα. Ιδιαίτερα κατά τους χειμερινούς μήνες, η επαρκής πρόσληψη ψευδαργύρου μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη κρυολογημάτων και άλλων λοιμώξεων.

Σίδηρος

Το κόκκινο κρέας αποτελεί σημαντική πηγή σιδήρου -το άπαχο βόειο κρέας, έχει 2.7mg σιδήρου ανά 100g- και είναι ζωτικής σημασίας για την καλή υγεία, καθώς και για την πρόληψη ασθενειών, όπως η αναιμία. Περίπου το $\frac{1}{4}$ των γυναικών με έμμηνο ρύση, πιστεύεται ότι πάσχει από έλλειψη σιδήρου.

Πρωτεΐνη

Το κόκκινο κρέας είναι μια σημαντική πηγή πρωτεΐνης, η οποία είναι απαραίτητη για την υγεία των μυών και των οργάνων. Η πρωτεΐνη που βρίσκεται στο κρέας είναι «πλήρης», που σημαίνει ότι περιέχει όλα τα αμινοξέα που το σώμα δεν μπορεί να δημιουργήσει μόνο του. Είναι σημαντική για την ανανέωση του σώματος καθώς και για τη γενικότερη υγεία.

Βιταμίνες του συμπλέγματος Β

Το κόκκινο κρέας είναι μία από τις καλύτερες πηγές των βιταμινών Β, που βρίσκονται μόνο στα ζωικά τρόφιμα και οι οποίες βοηθούν στην υγεία των νευρικών κυττάρων και στη φυσιολογική δημιουργία του αίματος.

Απώλεια βάρους. Αυστραλοί επιστήμονες διαπίστωσαν ότι τα άτομα που ακολουθούσαν μια δίαιτα πλούσια σε πρωτεΐνες, με βάση το άπαχο



Κορίτσια σε δίαιτα



Το κόκκινο κρέας αποτελεί σημαντική πηγή σιδήρου



Το κόκκινο κρέας είναι μια σημαντική πηγή πρωτεΐνης



άτομα που ακολουθούσαν μια δίαιτα με βάση το άπαχο κόκκινο κρέας έχασαν 25% περισσότερο βάρος

κόκκινο κρέας, καθώς και τα φρούτα και τα λαχανικά, έχασαν 25% περισσότερο βάρος σε ένα συγκεκριμένο χρονικό διάστημα, από ό, τι εκείνοι που ακολουθούσαν μια διατροφή, φτωχή σε πρωτεΐνη και πλούσια σε υδατάνθρακες, αλλά με την ίδια ποσότητα θερμίδων και λίπους.

Ποια είναι όμως η αλήθεια για το κόκκινο κρέας; Στην ουσία, έχει να κάνει με το είδος του κόκκινου κρέατος που καταναλώνουμε και το πώς το τρώμε.

* Οι τρεις επίσημες κατηγορίες κόκκινου κρέατος, είναι το χοιρινό, το αρνί και το μοσχάρι. Το χοιρινό είναι το πιο άπαχο, το αρνί, το πιο παχύ και το μοσχάρι, το πιο θρεπτικό.

* Το μοσχαρίσιο κρέας έχει 2.7mg σιδήρου ανά 100g και 4.1 mg ψευδαργύρου. Ένα μεγάλο ποσοστό του πληθυσμού, ιδιαίτερα οι έφηβες και οι γυναίκες, είναι ανεπαρκείς σε αυτά τα δύο μέταλλα.

* Το χοιρινό και το αρνί περιέχουν επίσης ψευδάργυρο και σίδηρο, αλλά όχι στις ίδιες ποσότητες.

* Το κόκκινο κρέας έχει υψηλή περιεκτικότητα σε κορεσμένα λίπη και «κακή» χοληστερόλη, η οποία μπορεί να οδηγήσει σε απόφραξη των αρτηριών και στις **καρδιακές παθήσεις**.

* Αλλά το άπαχο βοδινό κρέας, είναι στην πραγματικότητα αρκετά υγιεινό. Παρέχει τις απαραίτητες βιταμίνες και ανόργανα συστατικά για τον οργανισμό μας και δεν έχει πολύ λίπος.

* Η Βρετανική Ένωση Διαιτολόγων αναφέρει ότι μέχρι 90g από άπαχο κόκκινο κρέας την ημέρα, είναι αποδεκτό.

...και οι κίνδυνοι

Καρκίνος του εντέρου.Μια πανευρωπαϊκή μελέτη για την διατροφή και τον καρκίνο, διαπίστωσε ότι όσοι έτρωγαν περισσότερες από δύο μερίδες από 80gr. κόκκινου κρέατος την εβδομάδα, είχαν 30% περισσότερες πιθανότητες να αναπτύξουν καρκίνο του εντέρου, σε σύγκριση με όσους έτρωγαν λιγότερο από μια μερίδα.

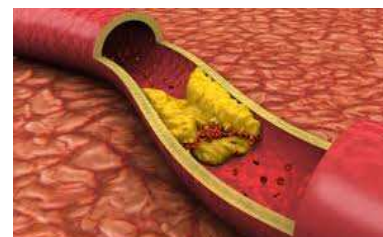
Οι επιστήμονες εξακολουθούν να μην είναι βέβαιοι για την αιτία που υπάρχει αυξημένος κίνδυνος, αλλά υπάρχει μια θεωρία ότι οι ενώσεις αιμοσφαιρίνη και μυοσφαιρίνη, που βρίσκονται στο κόκκινο κρέας, ενεργοποιούν μια διαδικασία στο έντερο, που με τη σειρά της οδηγεί στο σχηματισμό ενώσεων που μπορεί να προκαλέσουν καρκίνο.

Επεξεργασμένα κρέατα όπως τα λουκάνικα, μπορεί επίσης να είναι επικίνδυνα, επειδή η διαδικασία του μαγειρέματος μπορεί να δημιουργήσει καρκινογόνες ενώσεις που ονομάζονται ετεροκυκλικές αμίνες.

Νόσος Alzheimer.Η έρευνα έχει δείξει ότι η μεσογειακή διατροφή - φτωχή σε κόκκινο κρέας, αλλά πλούσια σε φυτικές τροφές και ψάρια-



Το κόκκινο κρέας συνδέεται με τις καρδιακές παθήσεις



Το κόκκινο κρέας μπορεί να οδηγήσει σε απόφραξη των αρτηριών



Το κόκκινο κρέας μπορεί να βλάψει την υγεία του εντέρου



Η υπερβολική κατανάλωση κόκκινου κρέατος συνδέεται με τη νόσο Αλτσχάιμερ

μπορεί να μειώσει τις πιθανότητες εμφάνισης της νόσου Alzheimer, έως και κατά δύο τρίτα.

Και πάλι όμως υπάρχουν αμφιβολίες γι' αυτή τη θεωρία. Ερευνητές του Πανεπιστημίου της Καλιφόρνια στο Λος Άντζελες (UCLA), υποστήριξαν πρόσφατα ότι το κόκκινο κρέας μπορεί να συνδέεται με μία συσσώρευση του σιδήρου στον εγκέφαλο, προκαλώντας το αντίθετο αποτέλεσμα από τα αντιοξειδωτικά. Στην πραγματικότητα οξειδώνει τον εγκέφαλο. Οι ερευνητές ισχυρίζονται επίσης ότι αυτό μπορεί να εξηγήσει το γιατί οι άνδρες αναπτύσσουν περισσότερο τη νόσο Αλτσχάιμερ, απ' ό,τι οι γυναίκες, καθώς αυτοί τρώνε περισσότερο κόκκινο κρέας.

Οστά. Η υπερβολική κατανάλωση κόκκινου κρέατος, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία των οστών. Η διαδικασία της πέψης των πρωτεϊνών, αφήνει υπολείμματα οξέων στο σώμα, που πρέπει να εξουδετερώνονται με μέταλλα -και αυτά μπορούν να ληφθούν από τα οστά- γεγονός που οδηγεί σε υψηλότερο κίνδυνο οστεοπόρωσης και άλλων ασθενειών. Ενώ τα πράσινα, φυλλώδη λαχανικά είναι πλούσια σε ασβέστιο, το κόκκινο κρέας έχει μικρά ποσοστά και μπορεί να προκαλέσει περίσσεια οξέων στον οργανισμό, δημιουργώντας προβλήματα των οστών για το μέλλον.

Αρθρίτιδα. Η κατανάλωση κόκκινου κρέατος κάθε μέρα, θα μπορούσε να διπλασιάσει τον κίνδυνο εμφάνισης ρευματοειδούς αρθρίτιδας. Οι επιστήμονες πιστεύουν ότι το κολλαγόνο, που βρίσκεται στο κόκκινο κρέας, μπορεί να προκαλέσει αντίδραση του ανοσοποιητικού συστήματος, η οποία μπορεί επίσης να επηρεάσει τις αρθρώσεις. Τα πρόσθετα στα επεξεργασμένα κρέατα, μπορούν επίσης να επηρεάσουν στην αυξημένη συχνότητα της νόσου.

Χοληστερίνη. Το κόκκινο κρέας αποτελεί μία από τις πρώτες τροφές που οι γιατροί απαγορεύουν στους ασθενείς, όταν διατρέχουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων, επειδή περιέχει υψηλά επίπεδα διαιτητικής χοληστερόλης.

Καρκίνος του μαστού. Μια πρόσφατη μελέτη από την Ιατρική Σχολή του Χάρβαρντ, υποστηρίζει ότι η κατανάλωση περισσότερων από 100 γραμμάρια κόκκινου κρέατος την ημέρα, μπορεί να διπλασιάσει τον κίνδυνο ανάπτυξης καρκίνου του μαστού στις γυναίκες. Ο κίνδυνος σχετίζεται με νεαρές γυναίκες που δεν έχουν ακόμη περάσει την εμμηνόπαυση. Οι ειδικοί λένε ότι ο αυξημένος κίνδυνος μπορεί να σχετίζεται με τις καρκινογόνες ενώσεις που δημιουργούνται από το μαγείρεμα του κρέατος, ή με τα επιπλέον επίπεδα σιδήρου.



Η κατανάλωση κόκκινου κρέατος, μπορεί να έχει αρνητικές επιπτώσεις στην υγεία των οστών



Το κόκκινο κρέας έχει υψηλή «κακή» χοληστερόλη



Οι γιατροί απαγορεύουν στους ασθενείς το κόκκινο κρέας όταν διατρέχουν τον κίνδυνο καρδιακών παθήσεων

Κουνέλι: Πλούσιο σε ω-3 λιπαρά

Το κρέας κουνελιού έχει πολλές θρεπτικές ιδιότητες, πρωτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας και πολλές βιταμίνες (Νιασίνη, Β₆, Β₁₂), σίδηρο (ανεβάζει τον αιματοκρίτη), ψευδάργυρο (αυξάνει την άμυνα του οργανισμού), φώσφορο, σελήνιο (ισχυρότατο αντιοξειδωτικό), που είναι ιδιαίτερα χρήσιμα για ευαίσθητες ηλικιακές ομάδες. Ως αρνητικό σημείο, είναι το ποσοστό χοληστερίνης που περιέχει. Επομένως, συνιστάται ιδιαίτερη προσοχή στη **συχνή** κατανάλωσή του από άτομα με υπερχοληστεριναιμία.



Κουνέλι

Επίσης, το κρέας του κουνελιού είναι πλούσιο σε τρυπτοφάνη, ένα αμινοξύ που συμβάλλει στην παραγωγή της σεροτονίνης, που με τη σειρά της χαρίζει αισθήματα χαλάρωσης και ευφορίας στον οργανισμό. Ακόμη, περιέχει 50% πρωτεΐνες (αμαγείρευτη), εύπεπτες, και είναι πλούσιο σε βασικά αμινοξέα που βοηθούν στη σωστή ανάπτυξη και λειτουργία του οργανισμού.



Φρέσκο κουνέλι

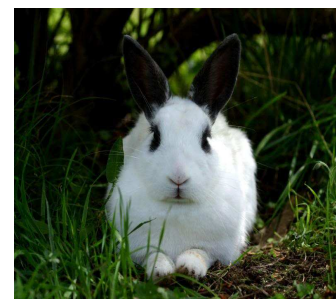
Περιέχει επίσης ελάχιστα λιπαρά, γεγονός ιδιαίτερα χρήσιμο σε άτομα που ακολουθούν διατροφικό πρόγραμμα απώλειας βάρους με αυξημένα ποσά άλιπης πρωτεΐνης.

Η περιεκτικότητα σε βιταμίνες είναι κοντινή με τα υπόλοιπα ερυθρά σφάγια εκτός από την υπεροχή του σε νιασίνη η οποία βρίσκεται σε τέτοια περιεκτικότητα που επαρκεί για να καλύψει τις ημερήσιες ανάγκες του ανθρώπου (12,4 mg). Η περιορισμένη περιεκτικότητα σε νάτριο και αυξημένη σε κάλιο καθιστούν το κρέας του κουνελιού ιδανικό για τη διατροφή των ατόμων που πάσχουν από υπέρταση, αγγειοπάθειες και άλλα νοσήματα συνδεδεμένα με υποκαλιαιμία.



Ψητό κουνέλι

Οι πρωτεΐνες του είναι ιδεώδεις, γιατί περιέχουν όλα τα ουσιώδη αμινοξέα, τα απαραίτητα στην ανάπτυξη των κυττάρων, ενώ παράλληλα έχει μεγάλη αποδοτικότητα σε ενέργεια σαν τροφή. Πειράματα με δυναμόμετρο έχουν δείξει ότι μυϊκή ενέργεια και η δραστηριότητα μεγαλώνουν ύστερα από ένα γεύμα με κρέας και είναι γνωστό ότι όλα οι κρεατοφάγοι λαοί εκτός από την καλύτερη σωματική διάπλαση, μεγαλύτερη φυσική αντοχή και απόδοση εργασίας.



Ελευθέρως βοσκής

Τέλος το κρέας του κουνελιού ξεχωρίζει για το πολύ χαμηλό ποσοστό σε χοληστερόλη (35-50 mg / 100 g νωπού κρέατος).

Τα ελάχιστα λιπαρά που περιέχει το καθιστούν ιδανική επιλογή για όσους ακολουθούν διατροφικό πρόγραμμα απώλειας βάρους με άλιπη πρωτεΐνη. Και αυτό γιατί, το κουνέλι δίνει 21 γρ. πρωτεΐνης και μόλις 162Kcal/100gr.

Κοτόπουλο

Το κοτόπουλο αποτελεί μία από τις πλουσιότερες πηγές πρωτεϊνών, σημαντικών βιταμινών και ιχνοστοιχείων. Είναι πλούσιο σε βιταμίνη Β6, η οποία είναι απαραίτητη για τον μεταβολισμό των υδατανθράκων, των λιπών και των πρωτεϊνών, για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και για την ενίσχυση του ανοσοποιητικού συστήματος. Επίσης το κοτόπουλο είναι πλούσιο σε βιταμίνη Β3, η οποία είναι απαραίτητη για τον μεταβολισμό των τροφών, την καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, του δέρματος και των νεύρων. Η έλλειψη βιταμίνης Β3 μπορεί να προκαλέσει πελλάγρα, μια νόσο που χαρακτηρίζεται από συχνές διάρροιες, δερματοπάθειες, φλεγμονή της στοματικής κοιλότητας και άνοια. Ένα γεύμα κοτόπουλου μπορεί να προσφέρει στον ανθρώπινο οργανισμό το 36% των ημερήσιων αναγκών του σε βιταμίνη Β6 και το 72% των ημερήσιων αναγκών του σε βιταμίνη Β

Ένα άλλο πολύτιμο ιχνοστοιχείο για τον ανθρώπινο οργανισμό είναι το σελήνιο. Ένα γεύμα κοτόπουλου μπορεί να προσφέρει στον ανθρώπινο οργανισμό το 40% των ημερήσιων αναγκών του σε σελήνιο. Η συγκεκριμένη ουσία θεωρείται πως έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες και μπορεί να προστατεύσει τον οργανισμό από τη δράση των ελευθέρων ριζών όπως επίσης ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα και βοηθά στην καλή λειτουργία του θυρεοειδούς αδένου.

Επίσης το κοτόπουλο έχει μεγάλη περιεκτικότητα σε φώσφορο, ένα ιχνοστοιχείο απαραίτητο για την ανάπτυξη και την καλή υγεία των δοντιών και των οστών. Σημαντική είναι και η συμβολή του στην καλή λειτουργία των νεφρών και του νευρικού συστήματος. Ένα γεύμα κοτόπουλου μπορεί να προσφέρει στον ανθρώπινο οργανισμό το 36% των ημερήσιων αναγκών του σε φώσφορο.

Επίσης το κοτόπουλο είναι πολύ πλούσιο σε κάλιο και βασικά αμινοξέα που δεν μπορεί να σχηματίσει από μόνος του ο ανθρώπινος οργανισμός. Ο παρακάτω πίνακας διατροφικών στοιχείων αφορά την περιεκτικότητα 100 γρ μαγειρεμένου κοτόπουλου, το οποίο περιέχει 165 θερμίδες (32 από τις οποίες αφορούν σε λίπος).

Διατροφικό στοιχείο	Γραμμάρια
Συνολικό λίπος	4
Κορεσμένο λίπος	1
Χοληστερόλη	0,85
Νάτριο	0,74
Σάκχαρα	0
Πρωτεΐνες	31g



Κότα με αυγά



Ψητό κοτόπουλο



Κοτοπουλάκια



Κοτέτσι

Χοιρινό & μοσχάρι

Το χοιρινό και το μοσχάρι κρέας ανήκουν στην κατηγορία του κόκκινου κρέατος, όπου η υπερβολική κατανάλωση τους έχει κατηγορηθεί ότι αυξάνει την χοληστερόλη, τα καρδιαγγειακά νοσήματα και σχετίζεται με την εμφάνιση καρκίνου του παχέος εντέρου. Μεταξύ των Ευρωπαϊκών λαών, οι Έλληνες κατατασσόμαστε πρώτοι στην κατανάλωση κόκκινου κρέατος. Το χοιρινό και το μοσχάρι είναι πλούσια σε πρωτεΐνες, σίδηρο, ψευδάργυρο και σελήνιο, περιέχουν σημαντικές ποσότητες βιταμινών του συμπλέγματος Β και είναι πλούσια σε ιχνοστοιχεία. Και τα δυο είδη κρέατος μπορούν να χρησιμοποιηθούν σε πολλές συνταγές και μπορούν να αναμειχθούν λόγω της ομοιότητας τους σε θρεπτικά συστατικά.

Ωστόσο, εάν ακολουθείτε κάποιο πρόγραμμα αδυνατίσματος, ή κάποιο πρόγραμμα διατροφής λόγω κάποιας διατροφικής ανεπάρκειας ή ασθένειας καλό θα ήταν να είστε πιο προσεκτικοί στην επιλογή σας. Ας δούμε λοιπόν τις ομοιότητες και τις διαφορές τους όσον αφορά τα θρεπτικά συστατικά τους.

Το μοσχάρι και το χοιρινό δεν έχουν σημαντικές διαφορές στη συγκέντρωση των πρωτεϊνών. Πιο συγκεκριμένα, 100 γρ. χοιρινό φιλέτο μας δίνουν 20 γρ. πρωτεΐνης όσες ακριβώς μας δίνουν και 100 γρ. μοσχάρι φιλέτου. Οι πρωτεΐνες αποτελούν βασικό δομικό στοιχείο όλων των κυττάρων, των αντισωμάτων, των ενζύμων και των περισσότερων ορμονών του οργανισμού. Είναι ιδιαίτερα σημαντικές κατά την βρεφική, παιδική και εφηβική ηλικία αφού χρησιμοποιούνται για την δόμηση νέου ιστού, είναι απαραίτητες την περίοδο της εγκυμοσύνης αλλά και στους ηλικιωμένους. Επίσης, προτιμούνται από τους αθλητές και είναι απαραίτητες στους ανθρώπους που αναρρώνουν μετά από χειρουργική επέμβαση. Όσον αφορά την θερμιδική απόδοση του χοιρινού σε σχέση με το μοσχάρι, αυτή, είναι πολύ μικρή. Πιο συγκεκριμένα, 100 γρ. άπαχου χοιρινού κρέατος μας δίνουν περίπου 250 θερμίδες ενώ 100 γρ. άπαχου μοσχάρι κρέατος 194 θερμίδες.

ΑΠΑΡΑΙΤΗΤΑ ΑΜΙΝΟΞΕΑ	ΜΟΣΧΑΡΙ	ΧΟΙΡΙΝΟ
Φαινυλαλανίνη	4,0	4,1
Ισολευκίνη	5,1	4,9
Λεύκίνη	8,4	7,5
Μεθεπομένη	2,3	2,5
Θρεονίνη	4,0	5,1
Τρυπτοφάνη	1,1	1,4
Βαλίνη	5,5	5,9
Λυσίνη	8,4	7,8



Χοιρινό με μύρα



Γουρούνι



Αγελάδες



Μοσχάρι κοκκινιστό

Αρνί

Το αρνί είναι ένα πρόβατο μικρότερο του ενός έτους. Τα 100 γρμ. έχουν περίπου 315 θερμίδες. Είναι πολύ καλή πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας (διαθέτει και τα 8 ουσιαστικά αμινοξέα-αυτά που δεν μπορεί να φτιάξει μόνος του ο οργανισμός μας και πρέπει να τα πάρει από τις τροφές). Περιέχει βιταμίνες όπως νιασίνη, Β3, Β6, Β12, σελήνιο και ψευδάργυρο. Τι γίνεται όμως με το λίπος ; Περίπου μόνο το 36% από το λίπος του αρνιού είναι κορεσμένο, το υπόλοιπο ανήκει στα πιο υγιεινά μονοακόρεστα και πολυακόρεστα. Σε σχέση με τα άλλα κρέατα, έχει λιγότερο λίπος ανάμεσα στις μυϊκές του ίνες, το περισσότερο είναι εξωτερικά άρα ορατό, επομένως είναι εύκολο να αφαιρεθεί. Το κασίκι έχει αισθητά πιο λίγες θερμίδες και το 1/3 ποσότητα κορεσμένο λίπος από το αρνί, επομένως λιγότερη χοληστερίνη. Είναι πιο υγιεινή. Ότι και να διαλέξουμε για το Πάσχα να είναι σε λογική ποσότητα και πάντα με την συνοδεία πράσινης φρέσκιας σαλάτας που λόγω των φυτικών ινών μειώνουν την απορρόφηση της κακής χοληστερίνης .

Κασίκι

Το κασίκι έχει λιγότερες θερμίδες συγκριτικά με το αρνί, αφού τα 100γρ. κασικιού έχουν 110 θερμίδες. Το ολικό λίπος του κασικιού αγγίζει τα 4,2 γραμμάρια ανά 100 γραμμάρια κρέατος. Το κασίκι έχει λιγότερες θερμίδες, λιγότερο ολικό και κορεσμένο λίπος και λιγότερη χοληστερόλη. Είναι πλούσιο σε συνένζυμο Q10 -η αντιοξειδωτική δράση του οποίου μειώνει την LDL "κακή" χοληστερόλη- προλαμβάνοντας τη στεφανιαία νόσο και τον κίνδυνο για καρδιακή προσβολή. Περιέχει L-καρνιτίνη, η οποία μεταφέρει τα λιπαρά οξέα στα μιτοχόνδρια, όπου μπορούν να διασπαστούν για να δώσουν ενέργεια στον οργανισμό (λιπολυτική δράση). Τέλος, έχει υψηλή περιεκτικότητα σε γ-λινολεϊκό οξύ (CLA), το οποίο συμβάλλει στη ελάττωση του λίπους σε υπέρβαρα άτομα καθώς και στη βελτίωση του λιπιδαιμικού τους προφίλ. **Τα αρνητικά του κασικιού είναι ότι έχει περισσότερα τρανς λιπαρά, λιγότερη πρωτεΐνη και περισσότερο νάτριο.**

Οι διατροφολόγοι ψηφίζουν κασίκι, γιατί έχει λιγότερες θερμίδες και άρα είναι πιο υγιεινό. Γι αυτό και συνιστούν σε όσους προσέχουν τη γραμμή τους να το προτιμήσουν. Οι σεφ όμως υπογραμμίζουν πως το αρνί είναι παρεξηγημένο και επιμένουν πως είναι... πεντανόστιμο.



Αρνί στο λιβάδι



Αρνί στη σούβλα



Οικογένεια αρνιών



Κασίκι



Μικρά κασικάρια