

Μοσχαρίσιο ή Χοιρινό Κρέας; Τι είναι πιο υγιεινό;

Το χοιρινό και το μοσχαρίσιο 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 αναμειχτούν 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.

ΠΡΩΤΕΙΝΕΣ ΚΑΙ ΑΜΙΝΟΞΕΑ

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. μοσχαρίσιου 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. Η πρωτεΐνη του κρέατος είναι πρωτεΐνη υψηλής βιολογικής αξίας, δηλαδή περιέχει όλα τα απαραίτητα αμινοξέα που χρειάζεται ο οργανισμός. Η συγκέντρωση των αμινοξέων στο χοιρινό και στο μοσχάρι καταγράφεται αναλυτικά στον παρακάτω πίνακα:

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

Σύμφωνα με τον πίνακα, το χοιρινό υπερτερεί σε φαινυλαλανίνη, μεθειονίνη, θρεονίνη και τρυπτοφάνη, ενώ το μοσχαρίσιο σε ισολευκίνη, λευκίνη, βαλίνη και λυσίνη.

ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ

Το μοσχαρίσιο και το χοιρινό κρέας είναι πλούσιο σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β και πιο συγκεκριμένα στις βιταμίνες Β1, Β6 και Β12. Από έρευνες έχει αποδειχτεί ότι μια μερίδα χοιρινού κρέατος περιέχει κατά μέσο όρο το 37% του DRIs, για τις βιταμίνες Β1, Β6 και Β12. Το χοιρινό κρέας είναι μια από τις πλουσιότερες πηγές της βιταμίνης Β1 (θειαμίνης) αφού περιέχει περίπου 5-10 φορές περισσότερο την ποσότητα της θειαμίνης που περιέχει το μοσχαρίσιο κρέας. Από την άλλη πλευρά, το μοσχαρίσιο κρέας υπερτερεί σε βιταμίνη Β12, αφού θεωρείται η πρωταρχική πηγή βιταμίνης Β12.

ΣΙΔΗΡΟΣ- ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ-ΣΕΛΗΝΙΟ

Το μοσχάρι και το χοιρινό αποτελούν την καλύτερη πηγή σιδήρου με την καλύτερη βιοδιαθεσιμότητα. Το μοσχαρίσιο κρέας περιέχει περισσότερο σίδηρο (2,1mg) σε σχέση με το χοιρινό κρέας (1,0 mg), όπως επίσης και περισ-

σότερο ψευδάργυρο (4,3 mg) έναντι 2.4 mg του χοιρινού. Από την άλλη πλευρά το χοιρινό κρέας περιέχει διπλάσια ποσότητα σεληνίου σε σχέση με το μοσχαρίσιο κρέας. Το σελήνιο εμποδίζει την εμφάνιση διαφόρων ειδών καρκίνου, έχει αντιγηραντικές ιδιότητες, βοηθά στην σωστή λειτουργία του θυρεοειδούς και τονώνει το ανοσοποιητικό σύστημα.

ΘΡΕΠΤΙΚΑ ΣΥΣΤΑΤΙΚΑ	ΜΟΣΧΑΡΙ	ΧΟΙΡΙΝΟ
ΣΙΔΗΡΟΣ (mg)	2,1	1,0
ΨΕΥΔΑΡΓΥΡΟΣ (mg)	4,3	42,4
ΣΕΛΗΝΙΟ (mg)	5,4	12

ΛΙΠΑΡΑ ΟΞΕΑ

Τα λίπη παρέχουν στο σώμα μας ενέργεια. Τα κορεσμένα λιπαρά αυξάνουν το επίπεδο της χοληστερόλης στο αίμα ενώ τα ακόρεστα λιπαρά, από την άλλη πλευρά, φαίνεται να είναι σε θέση να μειώσουν τα επίπεδα της χοληστερόλης. Το χοιρινό περιέχει λιγότερα λιπαρά και λιγότερα κορεσμένα λιπαρά σε σχέση με το μοσχάρι. Το χοιρινό επίσης θεωρείται πιο υγιεινό από την άποψη ότι περιέχει ορατό λίπος όπου μπορεί να αφαιρεθεί μετά το μαγείρεμα. Η περιεκτικότητα σε λίπος ποικίλλει όχι μόνο ανάλογα με το είδος του ζώου αλλά και με το κομμάτι του κρέατος. Διαφορετική για παράδειγμα περιεκτικότητα λίπους υπάρχει στο πόδι από το στήθος του ζώου. Όσον αφορά το χοιρινό, το φιλέτο (ψαρονέφρι) ή διάφορα κομμάτια από το μοπούτι περιέχουν ελάχιστο λίπος. Αντίθετα, οι χοιρινές μπριζόλες, τα λουκάνικα και τα αλλαντικά μπορεί να περιέχουν έως και 50% λίπος ενώ η περιεκτικότητα του λίπους αυξάνεται ακόμη περισσότερο, πάνω από το 50% σε κορεσμένο λίπος, στις πανσέτες και το μπέικον.

Το λίπος του μοσχαριού είναι ενδομυϊκό και δεν μπορεί να αφαιρεθεί. Το πιο άπαχο μέρος είναι το φιλέτο ενώ θα πρέπει να επιλέξουμε και υγιεινούς τρόπους μαγειρέματος, για παράδειγμα, το ψήσιμο στη σχάρα αντί για το τηγάνισμα για να μην αυξήσουμε την ποσότητα των λιπαρών, την χοληστερίνη και τις θερμίδες.

Παραδείγματα της περιεκτικότητας σε λίπος των κύριων φρέσκων κομματιών κρέατος:	
Κομμάτι κρέατος (μαγειρεμένο)	Περιεκτικότητα σε λίπος g/100 g
Μοσχάρι	2.5
Τηγανισμένο Φιλέτο	5.0
Κότσι	11.0
Βραστός λαιμός Χοιρινό	
Ψητό Φιλέτο	3.2
Μπριζόλα	
χωρίς το λίπος	5.0
Κότσι	18



ΘΕΡΜΙΔΕΣ

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 105 θερμίδες ενώ 100 γρ. άπαχου μοσχαρίσιου κρέατος 108 θερμίδες. Σημασία όμως δεν έχουν οι θερμίδες αλλά τα λιπαρά. Σε περίπτωση που θέλετε να χάσετε βάρος η καλύτερη επιλογή είναι το χοιρινό, διότι περιέχει λιγότερες θερμίδες και λιπαρά ενώ αν θέλετε να αυξήσετε το βάρος σας η καλύτερη επιλογή θα ήταν το μοσχάρι. Σημαντικό ρόλο βέβαια σε αυτήν σας την επιλογή παίζει η κατάσταση της υγείας σας.

ΟΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ

ΜΟΣΧΑΡΙ

Συμβάλλει στην σωστή ανάπτυξη των παιδιών
Συμβάλλει στην ανάπτυξη των ερυθροκυττάρων
Προλαμβάνει την αναιμία
Βοηθά στην διατήρηση γερών οστών και των δοντιών
Προστατεύει από τον καρκίνο. Το μοσχάρι

Γράφει η Εύα Μακρή,

Κλινικός Διαιτολόγος-Διατροφολόγος, MSc

ΒΥΡΩΝΟΣ 12 ΛΑΜΙΑ,

www.evamakri.gr



περιέχει το συζευγμένο οξύ λινολεϊκό οξύ (CLA) το οποίο έχει βρεθεί ότι μπορεί να παίζει κάποιο ρόλο στην καταπολέμηση του καρκίνου, ειδικότερα του καρκίνου του μαστού και του προστάτη, αλλά και στην αντιμετώπιση της παχυσαρκίας

ΧΟΙΡΙΝΟ

Προσφέρει υψηλό βαθμό κορεσμού και υψηλά ποσά ενέργειας
Βοηθά στην καλή υγεία του δέρματος, των ματιών του νευρικού συστήματος και της πνευματικής απόδοσης
Περιέχει λίπος με περισσότερα ακόρεστα λιπαρά οξέα
Έχει μικρότερα ποσοστά χοληστερόλης σε σχέση με το μοσχάρι
Προσφέρει μεγάλη ποικιλία γεύσεων
Η κατανάλωση του μπορεί να συμβάλει στη μείωση των επιπέδων της χοληστερόλης και της πίεσης του αίματος (McAfee et al. 2010). Σημαντικό βέβαια ρόλο παίζει η συχνότητα κατανάλωσης και ποσότητας του χοιρινού.

Συμπερασματικά, χοιρινό ή μοσχάρι, η επιλογή είναι δική σας. Το χοιρινό είναι πιο υγιεινό, περιέχει λιγότερες θερμίδες, λιγότερο λίπος και λιγότερο κορεσμένο λίπος σε σχέση με το μοσχάρι. Ωστόσο, το μοσχάρι περιέχει περισσότερο σίδηρο, σχεδόν διπλάσια ποσότητα σε σύγκριση με το χοιρινό, γι αυτό και θεωρείται πιο θρεπτικό και είναι η αποκλειστική τροφή για την αντιμετώπιση της αναιμίας. Για τους περισσότερους ανθρώπους η επιλογή βασίζεται στη γεύση, σε λόγους οικονομικούς, και σε λόγους υγείας. Η συγκέντρωση των θρεπτικών συστατικών στο χοιρινό και στο μοσχάρι καταγράφεται αναλυτικά στον παρακάτω πίνακα:

	ΜΟΣΧΑΡΙ	ΧΟΙΡΙΝΟ
ΜΕΤΑΛΛΑ	Πλούσιο σε: Ψευδάργυρο Σελήνιο Φώσφορο Κάλιο Μαγνήσιο Καλές ποσότητες σε: Νάτριο Χαλκό Μικρή Ποσότητα σε: Ασβέστιο	Πλούσιο σε: Ψευδάργυρο Σελήνιο Φώσφορο Κάλιο Χαλκό Καλές ποσότητες σε: Σίδηρο Μαγνήσιο Ίχνη σε: Ασβέστιο Μαγνήσιο
ΒΙΤΑΜΙΝΕΣ	Βιταμίνη Β12 Β6 Νιασίνη Ριβοφλαβίνη Πλούσιο σε: Θειαμίνη Παντοθενικό οξύ Μικρές ποσότητες σε: Βιταμίνη Ε Βιταμίνη Κ Φιλικό Οξύ	Εμπλουτισμένο σε: Βιταμίνη Β12 Β6 Νιασίνη Ριβοφλαβίνη Παντοθενικό οξύ Μικρές ποσότητες σε: Βιταμίνη Ε Βιταμίνη Α
ΘΕΡΙΔΕΣ ΑΝΑ 100 ΓΡ.	108Kcal	105Kcal
ΩΦΕΛΗ ΓΙΑ ΤΗΝ ΥΓΕΙΑ	Σωστή ανάπτυξη των παιδιών Ανάπτυξη ερυθροκυττάρων Αναιμία Οστά και Δόντια Προστατεύει από τον καρκίνο	Κορεσμός και ενέργεια Καλή υγεία δέρματος / ματιών / νευρικού συστήματος / πνευματικής απόδοσης Ακόρεστα λιπαρά οξέα Χαμηλή χοληστερόλη Ποικιλία γεύσεων