

Αρνί διατροφική αξία και θρεπτικά συστατικά

Το αρνί έχει πλούσια διατροφική αξία και θρεπτικά συστατικά, ιδιαίτερα πρωτεΐνες, βιταμίνη B12 και ψευδάργυρο. Αρνί θεωρείται το πρόβατο μικρότερο του ενός έτους και ανήκει στην κατηγορία του κόκκινου κρέατος. Αρκετές πρόσφατες μελέτες δείχνουν ότι τα συνολικά επίπεδα λίπους στο αρνί μπορούν να μειωθούν όταν τρέφονται με χορτάρι. Αυτή η συνολική μείωση της περιεκτικότητας τους σε λιπαρές ουσίες έχει επίσης αποδειχθεί και είναι ιδιαίτερα εμφανής σε φιλέτα αρνιού, με μειωμένα λιπαρά μέχρι και 15%. Τα αρνιά ελευθέρως βοσκής είναι πιο δραστήρια από τα αρνιά παραμένουν σε εσωτερικούς χώρους, και αυτό το αυξημένο επίπεδο δραστηριότητας τους είναι πιθανό να συμβάλει στην ανάπτυξη μυϊκού ιστού και να καίνε περισσότερες θερμίδες. Επιπλέον, αρνιά ελευθέρως βοσκής είναι πιθανό να τρώνε λιγότερο, σε αντίθεση με τα αρνιά παραμένουν σε εσωτερικούς χώρους και τρέφονται με ζωοτροφές.



Ιστορία του αρνιού

Το αρνί είναι από τα πρώτα ζώα που εξημερώθηκαν από τους ανθρώπους, πριν από περίπου 10.000 χρόνια. Η εξημέρωση του αρνιού πιθανότατα ξεκίνησε στη Μέση

Ανατολή. Το αρνί δεν χρησιμοποιούνταν μόνο ως τροφή αλλά και για κλωστοϋφαντουργικά προϊόντα (μαλλί). Οι Ρωμαίοι είναι αυτοί που εισήγαγαν τα αρνιά στη Μεγάλη Βρετανία, πριν από 2.000 χρόνια. Το αρνί εισήχθη στο Δυτικό ημισφαίριο στις αρχές του 16ου αιώνα, όταν οι στρατιές του Ισπανού εξερευνητή και κατακτητή Ερνάν Κορτές μετέφεραν μαζί τους αρνιά στις εξερευνήσεις τους.

Στους αρχαίους πολιτισμούς, το αρνί ήταν πολύτιμο όχι τόσο για το κρέας του, αλλά για το μαλλί του. Μάλιστα, στη Βαβυλώνα και την Περσία, η εκτροφή των αρνιών για το μαλλί τους, ήταν σημαντική για την οικονομική και την βιομηχανική ανάπτυξη.

Στην ελληνική μυθολογία, γνωστό ήταν το «φτερωτό κριάρι, που είχε χρυσόμαλλη προβιά», το οποίο έπαιξε κεντρικό ρόλο στο μύθο του Ιάσονα και των Αργοναυτών, καθώς σκοπός της Αργοναυτικής εκστρατείας ήταν να το παραδώσουν στον βασιλιά Πελία. Από τους αρχαίους χρόνους, το αρνί έχει θεωρηθεί θρησκευτικό σύμβολο. Χρησιμοποιούνταν ευρέως ως σύμβολο θυσίας, σε πολλές θρησκείες, συμπεριλαμβανομένων του Ιουδαϊσμού. Στην Ελλάδα, το αγαθό αυτό ζώο, θρησκευτικό σύμβολο της αγνότητας, είναι άμεσα συνδεδεμένο με το Πάσχα. Ο Ιησούς συχνά αναφέρεται και ως «ο Αμνός του Θεού».

Το αρνί είναι μια σημαντική τροφή της παγκόσμιας γαστρονομίας, και ιδιαίτερα της Τουρκίας, της Ελλάδας, της Νέας Ζηλανδίας, της Αυστραλίας, της Αφρικής και των χωρών της Μέσης Ανατολής.

Αρνί διατροφική αξία

Το αρνί αποτελεί μια εξαιρετική πηγή πρωτεϊνών, αφού τα 90 γρ. αρνιού περιέχουν περίπου 21 γρ. πρωτεΐνης, ή 42% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης για έναν ενήλικα.

Το αρνί είναι μια πολύ καλή πηγή μετάλλων και ιχνοστοιχείων, ιδιαίτερα σεληνίου, σιδήρου, χαλκού και ψευδαργύρου. Η πρόσληψη αυτών των δυο αντιοξειδωτικών μετάλλων αποτελούν ένα προστατευτικό παράγοντα κατά του οξειδωτικού στρες και ανάπτυξης της καρδιακής νόσου. Μια μερίδα 90 γρ. αρνιού παρέχει 26%, 8% και 5% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε ψευδάργυρο, σίδηρο και χαλκό, αντίστοιχα. Ο ψευδάργυρος είναι απαραίτητος για το ανοσοποιητικό σύστημα, την επούλωση των πληγών και τα υγιή επίπεδα τεστοστερόνης. Ο σίδηρος

είναι απαραίτητος για την παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και η έλλειψή του προκαλεί αναιμία, η οποία χαρακτηρίζεται από κόπωση και κακή συγκέντρωση. Ο χαλκός είναι σημαντικό ιχνοστοιχείο για το μεταβολισμό του σιδήρου και συμμετέχει στη σύνθεση των ερυθρών αιμοσφαιρίων.

Το αρνί παρέχει σημαντικές ποσότητες σε βιταμίνες του συμπλέγματος Β, ιδιαίτερα βιταμίνης Β12 και νιασίνης, που είναι απαραίτητα για την παραγωγή των ερυθρών αιμοσφαιρίων, την λειτουργία του νευρικού συστήματος, την απελευθέρωση ενέργειας από τις τροφές και τον υγιή μεταβολισμό της ομοκυστεΐνης. Τα υψηλά επίπεδα της ομοκυστεΐνης στο αίμα είναι ένας σημαντικός παράγοντας κινδύνου για καρδιαγγειακή νόσο. Μάλιστα μια μερίδα 90 γρ. αρνιού παρέχει 37%, 28% και 13% της συνιστώμενης ημερήσιας πρόσληψης σε βιταμίνη Β12, νιασίνη και ριβοφλαβίνη, αντίστοιχα.

Τα 90 γρ. αρνί περιέχουν σε λιπαρά 7,1 γρ. μονοακόρεστα, 1,2 γρ. πολυακόρεστα, 221 mg ω3 και 909 mg ω6 λιπαρά οξέα. Μάλιστα, η ποσότητα αυτή των ω3 λιπαρών οξέων στο αρνί είναι τρεις φορές περισσότερη από ότι στο βοδινό κρέας.

Εκτός από τις ευεργετικές του ιδιότητες, το αρνί δυστυχώς, είναι πλούσιο σε κορεσμένο λίπος, χοληστερίνη και θερμίδες. Μια μερίδα 90 γρ. αρνιού παρέχει περίπου 241 θερμίδες, 82 mg χοληστερίνης και σχεδόν 7 γρ. κορεσμένου λίπους. Αυτή η ποσότητα αποτελεί το 35%, 27% και 12% της ημερήσιας συνιστώμενης πρόσληψης κορεσμένου λίπους, χοληστερίνης και θερμίδων αντίστοιχα, σε μια δίαιτα 2.000 θερμίδων. Η πρόσληψη κορεσμένων λιπαρών αποτελεί παράγοντα κινδύνου για καρδιακή νόσο και αύξηση των επιπέδων χοληστερόλης στο αίμα. Επειδή το αρνί είναι επίσης υψηλό σε θερμίδες, η συχνή κατανάλωση του μπορεί να οδηγήσει σε αύξηση του σωματικού βάρους.

Το αρνί είναι επίσης πλούσιο σε πουρίνες. Ο οργανισμός μας μετατρέπει τις πουρίνες των τροφών σε ουρικό οξύ και σε περίπτωση που είναι ελαττωμένη η αποβολή του ουρικού οξέος από τα νεφρά, θα συσσωρευτεί και θα αυξήσει τον κίνδυνο για πέτρες στα νεφρά. Για αυτό το λόγο θα πρέπει τα άτομα με ουρική αρθρίτιδα και πέτρες στα νεφρά, να αποφεύγουν την κατανάλωση τροφών που είναι υψηλά σε πουρίνες, όπως το αρνί. Επομένως, ενδείκνυται η κατανάλωση αρνιού αλλά με μέτρο λόγω των αυξημένων λιπαρών που περιέχει και στα πλαίσια μια μεσογειακής και

ισορροπημένης διατροφής καλό είναι να καταναλώνεται μια μέτρια μερίδα ανά 15 ημέρες, συνυπολογίζοντας και τα υπόλοιπα κόκκινα κρέατα, όπως μοσχάρι, χοιρινό και κατσίκι.

Πηγή: <http://www.mydiatrofi.gr>