

## Введение

Мясо является одним из самых ценных продуктов питания человека. Оно требуется человеку как материал для построения тканей в организме, необходимо для синтеза и обмена веществ, а также используется как незаменимый источник энергии.

Белки, содержащиеся в мясных продуктах, служат источником пополнения азотистых веществ и пластическим материалом для восстановления распавшегося тканевого белка организма. Из 20 аминокислот всего лишь 8 являются незаменимыми, в отличие от других они не синтезируются в организме, поэтому человек может получить их только с пищей. По этой причине 30 % суточного белкового рациона, а это около 110-165 г.

Большое значение в питании человека имеют животные жиры – они составляют третью часть общей калорийности пищи и содержат в единице объема наибольшее количество потенциальной энергии. Кроме того, жиры являются растворителем ряда биологически активных веществ, способствующих нормальному развитию организма, в частности жирорастворимых витаминов А, D, Е, К. Средняя суточная норма потребления жиров для человека среднего возраста составляет от 80 до 100 граммов.

1 % в мясе отводится углеводам, но они участвуют в ферментативных процессах, протекающих в мясе после убоя животного, влияют на формирование вкуса, запаха и консистенции (нежности) мяса. Суточная потребность организма человека в углеводах составляет в среднем 300-500 граммов.

В витаминах, входящих в состав мяса, организм нуждается в силу того, что их вырабатывает, а без них невозможно нормальное развитие и регулирование физиологических процессов. Витамины подразделяются на водорастворимые (В1, В2, РР, В6, пантотеновая кислота, биотин, фолевая кислота, В12, С) и жирорастворимые витамины (А, D, Е, F). Количество витаминов, поступающих с пищей, также регламентируется формулой сбалансированного питания, учитывающей суточную потребность человека во всех комплексах пищевых веществ.