Zastosowanie potraw mięsnych w żywieniu.

**Mięsa gotowane** polecane szczególnie w diecie lekkostrawnej ze względu na tłuszcz, który występuje w nich w postaci łatwo przyswajalnej. Jego ilość t jest dużo mniejsza niż w innych potrawach mięsnych. Gotowanie powoduje rozluźnienie tkanek i rozklejenie kolagenu. Potrawy te są lepiej trawione i zachowują więcej witamin z grupy B.

**Mięsa smażone** - a)saute- mają większą wartość odżywczą niż gotowane, bo straty w czasie smażenia są mniejsze. Są jednak ciężkostrawne i można je podawać osobom zdrowym. Nie wyciekają soki komórkowe , ale cienka warstwa mięsa i jego duża powierzchnia sprzyjają utlenianiu witamin grupy B. obniżeniu ulega strawność białka, które wiąże się z cukrami i tworzy trudno przyswajalne związki Maillarda. Są one ciężko strawne i można je podawać tylko osobom zdrowym( nie wskazane osobom z chorą wątrobą). b) panierowane – mają największą wartość odżywczą wśród mięs smażonych , bo składniki panierki zwiększają wartość białkową i energetyczną potrawy. Panierka ogranicza wyciek soku komórkowego oraz odcina dostęp powietrza ograniczając straty witamin - potrawy c) smażenie po angielsku pozwala uzyskać potrawy ciężkostrawne z dużą wartością białkową, witaminową i mineralną. Cecha ta wynika z faktu, że wysoka temperatura nie wnika do wnętrza potrawy. ( zalecane osobom z anemią ze względu na zawartość żelaza i witamin.

**Potrawy z mięsa duszonego** posiadają dużą wartość energetyczną wynikającą z obecności sosu . Są lżej strawne niż smażone. Potrawy duszone bez obsmażania.

**Potrawy duszone z mięsne masy mielonej** mają duże zastosowanie w żywieniu, ponieważ są tanie i łatwe do wykonania. Sos uzupełnia podanie ich z dodatkami wysokoenergetycznymi – kasze, kluski, makaron, ziemniaki. Wartość witaminową wszystkich potraw z mięsa należy wzbogacić dodatkami warzywnymi pod każdą postacią zwłaszcza surówkami.

**Pieczenie mięsne nadziewane** mają dużą wartość odżywczą, bardziej różnorodną niż pieczenie naturalne. Wynika to ze składników nadzienia. Jeżeli nadzienie jest mięsne, z jaj, wędlin to wzrasta wartość białkowa potrawy, jeżeli nadzienie jest z bułki, podrobów i mięsa tłustego wzrasta wartość energetyczna takiej potrawy. Wartość potrawy można podnieść poprzez zastosowanie warzyw. Potrawy pieczone stosujemy w żywieniu osób zdrowych,