

Thức phẩm ngu n g c đ ng v t, th c v t

Vi t b i Biên t p viên

Th t , 08 Tháng 8 2012 16:23 - L n c p nh t cu i Th t , 08 Tháng 8 2012 16:42

Tình tr ng s c kho và dinh d ng c a con ng i ph thu c vào ch đ ăn và vào ch t l ng c a th c ăn. Con ng i s đ ng các ch t dinh d ng có trong th c ph m đ hoàn thi n b n thân và duy trì s phát tri n c a t n i gi ng. Các ch t dinh d ng chính đ c cung c p t 2 ngu n th c ph m c b n là đ ng v t và th c v t. Giá tr dinh d ng c a th c ph m không ch ph thu c vào thành ph n hóa h c c a nó mà còn ph thu c vào các y u t khác nh : s t i, s ch c a th c ăn và cách n u n ng ch bi n lo i th c ăn đó. Th c ph m nào cũng có đ y đ các ch t dinh d ng: protid, lipid, glucid, khoáng, vitamin; nh ng có lo i nhi u ch t này, có lo i nhi u ch t khác và không có m t lo i th c ph m nào (tr s a m đ i v i tr < 4 tháng tu i) m t mình nó có th th a m n đ c nhu c u các ch t dinh d ng c n thi t cho c th . Vì v y c n dùng ph i h p các lo i th c ph m v i nhau ho c dùng th c ph m thay th cho nhau đ đáp ng đ c nhu c u dinh d ng.



Thức phẩm nguồn gốc động vật, thức vật

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 08 Tháng 8 2012 16:23 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 08 Tháng 8 2012 16:42

1. Thức phẩm động vật

1.1. Thịt

1.1.1. Giá trị dinh dưỡng

- Hàm lượng protid trong thịt các loại động vật đều xếp xấp xỉ nhau (15-20%)

- Chất lượng: có đầy đủ các acid amin cần thiết với tỉ lệ cân đối, thiếu lysin để hỗ trợ cho ngũ cốc (protid của ngũ cốc thiếu lysin). Giá trị sinh học của protid thịt 74%; độ dễ hấp hóa 96- 97%.

Trong thịt, ngoài các protein có giá trị cao còn có collagen và elastin là loại protein khó hấp thu, giá trị dinh dưỡng thấp vì thành phần của nó hầu như không có tryptophan và cystin là hai acid amin có giá trị cao; loại này tập trung nhiều ở phần thịt bì, da, gân, xương.

Lượng lipid dao động 1-30%; thành phần chủ yếu là các acid béo no chiếm trên 50%, nhiều cholesterol. Vì vậy đối với người ăn kiêng, người béo phì và người mắc bệnh tim mạch, cao huyết áp, nên hạn chế dùng mỡ động vật và thay bằng dầu thực vật.

Thịt là nguồn phospho (116-117mg%), kali (212-259mg%), sắt (1,1-2, 3mg%), canxi (10-15mg%), tỉ lệ canxi / phospho thấp. Thịt là thức ăn gây toan mạnh.

Thịt là nguồn vitamin nhóm B chủ yếu vitamin B1 tập trung ở phần thịt nạc, các vitamin tan trong chất béo có chủ yếu ở gan và thận. Ngoài ra ở gan, thận, tim, não có nhiều cholesterol và phosphatid.

Glucid trong thịt có rất ít khoảng 1% dưới dạng glycogen dự trữ ở gan và cơ.

Trong thịt, còn chứa các chất chiết xuất: dễ tan trong nước, dễ bay hơi, có mùi vị thơm ngon,

Thức phẩm nguồn gốc động vật, thức vật

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 7, 08 Tháng 8 2012 16:23 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 08 Tháng 8 2012 16:42

có tác động kích thích tiêu hóa và miễn dịch



1.1.2. Tính chất vật lý

Thịt là nguồn thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao, được xếp vào thức ăn nhóm I, đồng thời là thức ăn dễ chế biến thành nhiều món ăn ngon. Tuy nhiên, nếu sử dụng thịt không đúng cách tiêu chuẩn vật lý thì nó trở nên gây hại cho người sử dụng.

Thịt có thể là nguồn lây các bệnh do vi khuẩn và ký sinh trùng.

- Bệnh do vi khuẩn: bệnh lao, bệnh than, bệnh lỵ, đóng đờm.
- Bệnh do ký sinh trùng: sán dây, giun xoắn

1.2. Cá

1.2.1. Giá trị dinh dưỡng

Lượng protein trong cá thường dao động từ 16- 17%.

Thức phẩm nguồn gốc động vật, thức vật

Vị trí bài Biên tập viên

Thứ 7, 08 Tháng 8 2012 16:23 - Lần cập nhật cuối Thứ 7, 08 Tháng 8 2012 16:42

Chất lượng: thịt trắng; tuy vậy tính chất liên kết cá thấp và phân phối đều, gần như không có elastin, do đó protid của cá dễ hấp thu, dễ dàng hóa học.

Chất béo của cá rất ngon. Các acid béo của nó có hoạt tính cao chiếm 90% trong tổng lipid, bao gồm: oleic, linoleic, linolenic... Nhưng đi kèm với cá là có mùi khó chịu như là cá nóc cá n. Điều này vì trong cá có nhiều acid béo của nó có nhiều methyl nên cá không bền, dễ bị oxy hóa và dễ biến đổi các tính chất của nó.



Vitamin A, D có nhiều trong gan cá, đặc biệt ở gan cá thu.

Vitamin nhóm B gồm 8 loại.

Cá biển nhiều khoáng hơn cá nước ngọt, đặc biệt canxi / phospho tốt hơn thịt. Các yếu tố vi lượng trong cá biển là cá biển rất cao và đa dạng.

Chỉ số chỉ xuất hiện cá thối hơn thịt, vì vậy tác động kích thích tiêu hóa kém hơn so với thịt.

1.2.2. Tính chất và sinh

- Cá là loài thức phẩm dễ hỏng và khó bảo quản vì những lý do sau:

+ Có lớp màng nhầy là môi trường tốt cho vi khuẩn phát triển

+ Hàm lượng nước cao trong cơ thể cá

+ Nhiều đường cho vi khuẩn xâm nhập vào thịt cá

+ Chất nhiều acid béo chưa no nên dễ bị oxy hóa

- Cá sống có men thiaminaza, phân hủy B1. Vì vậy ăn cá sống không nên uống sữa do vi khuẩn mà còn có thể thiếu vitamin B1.

- Cá có thể truyền bệnh sán lá gan.

1.3. Sữa

1.3.1. Giá trị dinh dưỡng

Protid sữa gồm : Casein, lactoalbumin, lactoglobulin. Sữa bò, trâu, dê thuộc loại sữa casein vì lượng casein chiếm $\geq 75\%$ tổng số protid.

Sữa mẹ thuộc sữa albumin (casein $< 75\%$)

Casein là loại photphoprotid. Casein có chứa các acid amin cần thiết, đặc biệt có nhiều lysin. Protid sữa là nguồn rất quý vì thành phần acid amin cân đối và có độ dễ tiêu hoá cao. Lactoalbumin khác với casein là không chứa photpho nhưng có nhiều lưu huỳnh làm cho sữa có mùi khó chịu; vì vậy sữa chứa nhiều phosphat dễ bị thối rữa kéo dài (phương pháp Pasteur).

Đối với trẻ em, sữa mẹ là tốt nhất, sữa các động vật khác tuy lượng protid nhiều nhưng chất lượng ít phù hợp vì chứa nhiều lactoglobulin, là một loại protid có trọng lượng phân tử cao, dễ bị tiêu hoá do đó có thể gây dị ứng tùy mức độ quen thuộc và thích nghi của trẻ.





1.4.1. Giá trị dinh dưỡng

Là loại thức ăn có giá trị dinh dưỡng cao, có đủ protid, lipid, glucid, vitamin, khoáng, men, hormon. Các chất này có thể liên quan với nhau để tạo ra sự cân bằng và phát triển của cơ thể. Phân loại các chất dinh dưỡng theo trung tâm y học.

Trên các loại là nguồn protid tốt nhất vì có đủ các acid amin cần thiết, và là cân bằng. Protid của trứng là nguồn rất tốt các acid amin hiếm như metionin, tryptophan, cystin là những acid amin hay thiếu trong khẩu phần.

Lipid của trứng chủ yếu là lòng đỏ, thu được loại glucolipit, là nguồn lexitin quý, đó là thức phẩm duy nhất có lượng lexitin cao hơn hẳn cholesterol (6/1).

Trứng có đủ các loại vitamin, nhiều nhất là vitamin A và caroten.

Trứng có nhiều sắt và canxi dễ hấp thụ, nhưng canxi ở trứng thấp vì chủ yếu tập trung ở vỏ (96%). Phân còn lại liên kết với protein và lipid.



1.4.2. Tính chất vật sinh

Đặc tính hoá của trứng: Lòng đỏ và lòng trắng có đặc tính hoá không giống nhau. Lòng đỏ dễ hấp thu. Lòng trắng do có chứa antitrypsin nên khó hấp thu. Khi đun nóng đến 80°C chất này sẽ bị phá huỷ. Vì vậy lòng trắng trứng nên ăn chín.

Cách bảo quản tốt nhất là bảo quản lạnh, trước khi bảo quản lạnh, trứng phải được rửa sạch và lau khô.

2. Thức phẩm có nguon gac thuc vut

2.1. Ngũ cốc

2.1.1. Giá trị dinh dưỡng

Đặc tính dùng nhu yếu nhất là gạo, bên cạnh đó còn có ngô và lúa mì. Giá trị dinh dưỡng của hạt gạo phụ thuộc vào đất đai, khí hậu, xay xát, bảo quản, chế biến.

Thức phẩm ngũ cốc đã ngấm nước, thức ăn

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 08, 08 Tháng 8 2012 16:23 - Lần cập nhật cuối Thứ 08, 08 Tháng 8 2012 16:42



2.1.2. Hình thức và sinh

Không xay xát gạo quá kỹ, quá trắng, chế biến không vô gạo quá, nấu cơm cho nếp cơm vừa để giữ được các chất dinh dưỡng...

Bỏ gạo nếp ngũ cốc ở nơi cao ráo, thoáng mát, chế biến mềm, sâu mọt làm hỏng gạo. Không nên giữ gạo quá 3 tháng. Để gạo thì bữa ăn cũng nên đa dạng, ăn thêm những thực phẩm giàu vitamin B1 như đậu, giá đỗ, rau xanh, thịt nạc. . .

2.2. Khoai củ

Ở nông thôn nếp ta sau ngũ cốc thì khoai củ là thức ăn thông dụng. Để đi tìm chúng ta

Thức phẩm nguon gđng vđt, thđc vđt

Viđt bđi Biên tđp viđn

Thđ tđ, 08 Thđng 8 2012 16:23 - Lđn cđp nhđt cuđi Thđ tđ, 08 Thđng 8 2012 16:42

khoai cđ là nghđo các chđt dinh đđng và năng lđđng thđp. Riđng khoai nghđ có nhiđu caroten.

Vđ mđt vđ sinh đđn đđn khoai cđ cđn lđu ý:

Sđn tđđi chđa glucosit nhđt là sđn đđng, đđn vào có thđ gđy ngđ đđc chđt ngđđi.

Khoai tây có chđa đđc chđt solanin nhđt là lúc cđ khoai mđc mđm; biđn pháp đđ phòng tđt nhđt là không đđn khoai tây mđc mđm.

2.3. Đđu đđ

Hđt đđu đđ không nói chung cung cđp năng lđđng ngang vđi ngũ cđc.

Lđđng protid cao tđ 17- 25%, riđng đđu đđng 34% nhđng giá trđ sinh hđc cđa đđu đđ thđp (40-50%), riđng đđu đđng giá trđ sinh hđc thđp hđn so vđi thđc đđn đđng vđt nhđng cao hđn ngũ cđc. Đđu đđ nói chung nghđo các acid amin có lđu huđnh nhđ metiomin, cystin nhđng có nhiđu lysin đđn hđ trđ tđt cho ngũ cđc.



Thức phẩm nguồn gốc động vật, thức vật

Viết bởi Biên tập viên

Thứ 08, 08 Tháng 8 2012 16:23 - Lần cập nhật cuối Thứ 08, 08 Tháng 8 2012 16:42

