



Цыплята

Общее описание

Это птенец петуха и курицы или любой иной птицы из семейства курообразных. Самый распространенный и многочисленный вид – домашняя курица. В зависимости от породы вес курей может варьироваться от 1,5 до 5 кг. Петухи обычно тяжелее куриц, в среднем на 1 кг. У карликовых пород вес колеблется от 500 г до 1,3 кг.

Петухи отличаются ярким, пышным оперением, удлиненным в районе хвоста и шеи. Еще одно отличие - костные выросты на лапках, так называемые шпоры. И петух, и курица имеют четко различимые гребень и бороду. У цыплят гребень и бородка менее выражены и окрашены в телесный цвет. Цвет пера может быть разнообразным.

Вероятно, что предками домашних кур были дикие банкивские куры, обитающие в Азии. Еще в ранних трудах Дарвина говорилось об одомашнивании курицы около 2000 лет до н.э. Сейчас же исследователи утверждают, что этот процесс начался намного раньше в Китае и Юго-Восточной Азии (около 6000-8000 лет до н.э.). Далее куры распространились на Ближнем Востоке, следом в Древнем Египте, а в начале античной эпохи и в Греции. В Евангелии упоминается о разведении кур еще в Иудее во время правления Пилата.

В русской культуре цыплята являются значимым элементом, они встречаются в сказках, поговорках и других литературных произведениях («Цыплят по осени считают»), в народных песнях («Цыплёнок жареный»).

Как же правильно выбрать цыпленка? Их нужно выбирать по запаху и внешнему виду. Если от тушки слышен хотя бы небольшой запах, то такого цыпленка приобретать не стоит. Мясо цыпленка должно быть бледно-розового цвета, а кожица – бледно-желтого с розоватым оттенком, но ни в коем случае не серого и не синюшного оттенков. Курица является наиболее полезной и продуктивной домашней птицей, ее разводят ради мяса и яиц, а также для получения пуха и пера.

Пищевая ценность в 100 граммах:

Белки, гр	Жиры, гр	Углеводы, гр	Зола, гр	Вода, гр	Калорийность, кКал
18,9	7,2	0,5	0,9	70,5	138,5

Полезные свойства мяса цыплят

Состав и наличие полезных веществ

В мясе цыпленка, как и в курином мясе, содержится огромное количество белков, они оказывают влияние на образование костей и развитие мозга; присутствует достаточное количество линолевой кислоты, которая является прекрасным стимулятором иммунитета; может быть прекрасным источником витаминов А, Е, С, РР и витаминов группы В.

Мясо цыпленка благотворно влияет на работу сердца (благодаря витамину В6), стимулирует работу центральной нервной системы (действие оказывают белки и глютамин), помогает в выработке желудочного сока и регулировке уровня холестерина.

Также в мясе цыпленка содержатся такие элементы как цинк, калий, железо и фосфор, полиненасыщенные кислоты, которые незаменимы для профилактики инфаркта миокарда, ишемической болезни сердца, инсульта.

Т.к. в мясе курицы содержится очень мало жира, оно считается диетическим и хорошо усваивается, что оптимально при болезнях ЖКТ, ожирении, сахарном диабете. На Востоке его употребляют даже как профилактическое средство от болезней старости.

Цыплята употребляются в пищу с овощами, кашами и маринадами.

Опасные свойства мяса цыплят

Мясо цыпленка может принести вред только в том случае, если оно не было подвергнуто должной тепловой обработке (в курице могут находиться гистамины и сальмонелла), либо оно неправильно хранилось.

Более подробно об этом продукте и многих других читайте на сайте www.edaplus.info