

ПТИЦА: ГОЛУБЬ

РАБОТУ ВЫПОЛНИЛА
СТУДЕНКА 3 КУРСА
ГРУППЫ: ФАР-С-О-15-2
ГОЛУБЕНКО АНГЕЛИНА

- ▶ Голубь - род птиц из семейства Голубиные. Нам больше всего известен Голубь сизый (лат. *Columba livia*), естественным ареалом которого является Европа. Ее вес редко превышает 400 г, а размер – 40 см, хотя есть виды, способные набрать до 3 кг веса.



Как выбрать голубя



Голубя можно купить в специализированных магазинах, где продают дичь. Еще можно попытаться найти голубятину на рынках. Только ни в коем случае нельзя ловить и кушать уличных голубей, так как они являются переносчиками смертельно опасных для человека заболеваний и их мясо буквально напичкано очень вредными веществами. Голуби не особо разборчивы в еде и пьют воду прямо из луж, которые в условиях городов представляют собой бульон из горюче-смазочных материалов.

При покупке тушки голубя не лишним будет убедиться, что это именно голубятина. Добросовестные продавцы, чтобы рассеять сомнения покупателей, продают голубей ощипанными, но вместе с головой и лапами.

Мясо голубя в кулинарии



Калорийность в расчете на 100 г мяса – примерно 213 ккал. Голубятина принадлежит к легкоусвояемым продуктам, не вызывающим ожирение.



Важное замечание: мясо должно быть хорошо проваренным или пропеченным, поскольку птица может служить переносчиком опасных паразитов.

Пищевая ценность мяса голубя (на 100 г)

- ▶ Калорийность, ккал: 142-219
- ▶ Белки, г: 23,9
- ▶ Жиры, г, в т.ч.: 13
- ▶ Насыщенные жирные кислоты, г: 3,739
- ▶ Холестерин, мг: 116
- ▶ Вода, г : 62
- ▶ Зола, г: 1,1
- ▶ Макроэлементы
- ▶ Калий, мг 256
- ▶ Кальций, мг 17
- ▶ Магний, мг 26
- ▶ Натрий, мг 57
- ▶ Фосфор, мг 332
- ▶ Микроэлементы
- ▶ Железо, мг 5,81

ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ГОЛУБИНОГО МЯСА



- ▶ Голубятина очень полезна. Она в огромных количествах содержит минеральные элементы и витамины, и считается рекордсменом по содержанию железа. Следовательно, голубятину рекомендуется употреблять в пищу при анемии, обильных месячных, в послеоперационный период и после массивных потерь крови вследствие травм.
- ▶ Особенно рекомендуется есть голубей больным туберкулезом легких.
- ▶ Диетические свойства мяса голубя сопряжены с высоким содержанием белка, который содержит все необходимые человеку аминокислоты.
- ▶ Температура плавления голубинового жира очень низкая, после его употребления не ощущается тяжесть в желудке.







Упоминание о голубях встречается на рисунках древних египтян



Голубь породы модена



Кому необходима голубятина?

- ▶ Голубятина способна эффективно предотвращать многие заболевания. Современная медицина, например, рекомендует этот продукт людям с болезнями почек и повышенным артериальным давлением, для улучшения памяти и регуляции глюкозы в крови. Пользу голубиного мяса отмечают и косметологи. Они утверждают, что этот продукт способен эффективно воздействовать на кожу: делать ее нежной, избавлять от морщин и пигментных пятен. Этот диетический продукт полезен беременным женщинам, людям в возрасте, а также лицам, восстанавливающимся после тяжелых болезней или хирургических операций. Способствует здоровому похудению и восстановлению баланса аминокислот.

Вредные свойства

- ▶ Мясо голубя не имеет противопоказаний. Нужно только убедиться, что оно соответствует санитарно-гигиеническим требованиям (попросить сертификат).

