

VALORS DIETÈTICS DE LES VARIES CARNES.

DEGUTS AL TIPUS DEL SEU GREIX.

Jaume Camps i Rabadà
Veterinari-Nutròleg.
Acad d'Honor a la ACVC

El parlar sobre les moltes "dietes" i seu resultat, està, "de moda".

Molt s'ha parlat també, sobre si es deu consumir carn, o no. Sobretot després d'alguns fets ocorreguts, i publicats,,,,,com les enzootíes que es presenten de sobte, i els diversos medis han exagerat com sempre i han influenciat, malhauradamnet, molt i de forma negativa. La majoria desinformant a lectors o televidents, i alarmant-els, més que explicant fets positius i d'entusiasme, que tanta falta fan.. Però, es prefereix els buscar i publicar tot el que faci més "sensacionalisme".

Convé reconeixer, però, que hi han temes sobre la nutrició que son molt desconeguts pels consumidors, quan tanta importància tènem sobre la nostre vida i es quelcom que ens hi relacionem cada día, com es el alimentar-nos. Un dels temes que poden ser més d'interés general, es el valorar les carns per les seves condicions dietètiques, ja que les de preferències gustatives, o de cost, son ja subjectives, de cada persona, o família. I "sobre gustos....."

Aprofito l'avinentesa de la publicació d'aquest escrit, per donar algunes dades sobre les carns de les varies especies animals, que normalment consumim, per comparar-les entre elles, en especial en un aspecte de tanta importància com es la composició i la quantitat del seu greix. Procuro usar un llenguatge planer i sense terminologia científica.

(Resumit de les moltes conferencies donades a les Universitats de

Barcelona, durant uns deu anys, i algunes especialment dedicades a la gent gran)

CONSIDERACIONS NUTRICIONALS:

La composició bàsica de totes les carns, sense ossos ni contant l'humiditat o aigua, es en part proteïna, i en part greix, o dita també com grassa. No es significatiu nutricionalment el aport de minerals, només a destacar una mica el ferro, ni el aport vitamínic, que es insignificant al servir-la freqüentment massa cuita. Podem resumir que la carn té només dos tipus de nutrients, que es poden transformar en energia.: Les proteïnes i els greixos. El altre tipus possible, els hidrocarbonats, están en mínima presencia. I mi els considero com energia.

1) Proteïna :

La valoració de les carns, com aportació de proteïnes, es té de fer sobre la qualitat de la proteïna desde el punt de vista nutricional, ja que sobre gustos es molt personal, i no presenta diferencies sensibles. Totes les carns, de les diverses especies que de norma consumim, son força semblants en la seva composició proteïca.

Hi han moltes més diferencies en una mateixa carn, per la perdua de digestibilitat, i de valor biològic, deguda als diversos graus de cocció que li donem. Es perd molt quan es cou massa.... També hi han més diferencies entre la carn d'animals molt joves i la de molt vells, sobre tot en duresa, que entre la d'especies diferents d'animals...

2) Greix (ácids grassos):

Tindria de valorar-se més la qualitat de les carns per la seva grassa o greix, tant quanti com qualitativament. Molt més que per la seva proteïna.

El percentatge de grassa pot variar moltíssim segons l'especie, edat i sexe, pel grau d'engreixament, segons la part de la canal, i la "descàrrega" feta avans de cuinar-la o després...

La quantitat de greix está molt relacionada amb l'aportació calòrica. Reduir-la es important per les persones que desitgen perdre pes o, al menys no posar-ne. Recordem que cada gram de greix aporta les mateixes caloríes que 2,3 grams de proteïna...

En un quadre bàsic es pot veure les diferencies de composició, sobre les

carns en canal sencera. Aquestes diferències, entre cada peça, son molt grans, però la realitat es que d'una forma o altre consumim la totalitat de la proteïna del total en la canal, i quasi la de grassa, directament en la carn, o en els embutits, en patés, o en els pastissos....

Composició en %: - sense inclur-hi els ossos -

Tipus de canal	Pes canal	proteïna %	grassa %	aigua
Vedella	150 Kg	16-22	8-10	70
Bou	250 Kg	19-21	10-19	64
Porc	80 Kg	12-16	30-35	52
Xai	10 Kg	11-16	20-25	62
Pollastre	1,8 Kg	12-18	8-12	73
Conill	1,1 Kg	19-25	3- 6	72
Peix	-----	6-10	3-15	81

(Dades promitges i comunes al nostre entorn.)

Valorant la carn, com alt aport de proteïna i baix contingut en greix, la carn que sobresurt molt es la de CONILL. Mirant-ho com fet positiu.

De tenir el aport de greix com quelcom negatiu, les canals amb més quantitat son les de porc, seguida per les de xai. De totes formes es té de mirar més la qualitat dietètica del greix, que depén molt de l'especie animal, que la quantitat total, que es més variable (jove - vell, magre - gras, alimentació, etc).

Quedarà més clar si fem el càlcul de les canals promitg segons el seu aport calòric, aixís com segons la quantitat de proteïna relacionada envers les caloríes.

Aport calòric per tipus de canal	Kcaloríes / 100 g	Gr prot / 100 Kcal
Vedella	160	12,5
Bou	206	9,7
Porc	344	4,1
Xai	260	5,2
Pollastre	150	10,0
Conill	133	16,5
Peix	113	7,1

Segons aquestes quantitats, la carn amb més grams de proteïna per cada 100 Kilocalories es la de conill, seguida per la de vedella, i per la de pollastre (i altres aus de mateix grau de engreix).

CONSIDERACIONS DIETETIQUES:

Les dades anteriors son importants tenir-les en compte per la nutrició en general. Però entrant ja en el aspecte dietètic, convé conèixer-les en el cas de persona amb sobrepes, o ja amb obesitat, per excés d'ingesta calòrica. Per aquestes persones convindria consumir les carns de menys calories, o les de més proteïna per nivell calòric.

Més important encara, desde la valoració dietètica, convenient per reduir el risc de malalties coronaries, es la composició del greix de les diverses carns. Es té de mirar el seu contingut en àcids grassos. Components principals de la grassa, entre alguns altres, i que poden ser saturats, per un cantó, i monoinsaturats i polinsaturats, per l'altre.

Aquí es òn hi han més diferències entre les diverses carns, segons l'especie animal.

Com avui dia ja es molt conegut, convé reduir al màxim l'ingesta d'àcids grassos saturats, (que anomeno "els dolents"), que formen part de la LDL (lipoproteïnes de baixa densitat), pel risc d'augment dels ateromas, que formen part dels taponaments de les arterioles, i que poden afectar la funcionalitat del múscle cardíac, (infart), o del cervell, (feridura), o d'altres parts del cos.

Tot el contrari farà si s'augmenta l'ingesta de bona part d'àcids grassos polinsaturats, ("els bons"), que formen part de la HDL (lipoproteïnes d'alta densitat) que es recomana augmentar-ne el consum, especialment en persones grans, les de colesterol alt, i en les amb més risc de problemes cardiovasculars.(bona part son els famosos "Omega 6") .

No tots els greixos animals son perjudicials, com alguns generalitzen !!.

En un quadre, de dades promitg, ja que seria imposible per cada porció o "tall", indico la composició del greix dels principals grups de carns, segons varis autors, per valorar l'importancia dietètica i la nutricional de cadascuna. Valors que no tenen res a veure amb l'acceptació del preu de compra, ni amb les preferències de gust...

COMPOSICIO DELS GREIXOS EN LES CARNS SEGONS L'ESPECIE ANIMAL: (El més importat !!!!)

Per no allargar les dades comento només les quatre canals més significatives. Desde la de composició pitjor, en relació dels àcids grassos, (que es la de xai), després vindria la dels bovins, fins a la millor (la de conill), amb dues al mitg, com les de porc i de pollastre.

Apart estaria la mantega de vaca com la de relació pitjor en els a.g., i en la part millor, la composició del greix (quasi oli) dels peixos (els blaus son els més grassos).

<u>Sobre canal %</u>	<u>Xai</u>	<u>Porc</u>	<u>Pollastre</u>	<u>Conill</u>
<u>Promitg greix</u>	23	34	11	4,5
A. G. Saturats	13	13	4	1,5
A. G. Monoinsat.	9	17	4	1,5
A. G. Polinsatur.	1	4	3	1,5

Ratio **V**: (com mes alta la xifra es millor)

A. G. insat / saturats	0,77	1,61	1,75	2,00
------------------------	------	------	------	------

En composició general ja es veu la gran diferencia de contingut entre els àcids grassos saturats (els dolents). Per exemple la de xai en té vuit vegades i mitja més que la de conill.....

Les carns que tenen, en la composició de la seva grassa, un ratio més alt entre els àcids grassos insaturats versus els saturats son les més interessants desde el punt de vista dietètic. La grassa del conill, i en té poca, comporta la millor proporció entre els àcids grassos bons. Els polinsaturats.

Recordem: Els olis vegetals son rics en àcids grassos polinsaturats.

ÚLTIMA RECOMANACIÓ:

Com recomanació final, per millorar la alimentació i nutrició de les persones, especialment les grans, i a les amb risc de problemes cardiovasculars, però inclús pels joves i sans, seria:

" Tenin en compte la valoració de la qualitat dietètica dels greixos animals, i les variacions de composició segons l'especie animal, deuríem reduir en part el consum de carn de rumiants (oví i boví), i baixar al mínim, MÍNIM!!, el consum de mantega, (i de lactics sense descremar), i, al contrari, augmentar el consum de carn d'aus i sobretot de la de CONILL, i també la de peix blau.

També complementar-ho amb molta fruita i verdures, i amb l'us d'olis vegetals. (Apart de no fumar, i fer exercisi...que son altres factors de risc).

I, per supost, si el que volem es mantenir un bon pes, o aprimar-se, no hi ha altre solució que el de reduir el total de greix consumit, sigui el que sigui "

Desitjo a les persones que hagin llegit els raonaments anteriors, i millor si ho comenten a altres, els serveixi perquè tinguin una millora de la seva alimentació, factor imprescindible perquè també tinguin una millora de la seva salut.

I, que sigui per molts anys !!!

Barcelona Gener de 2018

(I faré 88 anys dins un mes !!!)

Revisat el Gener de 2020

I, posats a dir-hi, dins un mes faig 90 anys