

BENEFICI DEL CONSUMO DI CARNE



Primo fra tutti, c'è l'elevata quantità di proteine che contiene.

Un'altra caratteristica positiva è la presenza di **vitamina B12**, una sostanza che è prodotta unicamente dai batteri, ed è solo assorbita ed accumulata dall'organismo dell'animale.

Si ritrova questa vitamina anche in alimenti vegetali fermentati, come il natto e il tempeh, ma questi devono essere prodotti in condizioni igieniche non proprio perfette, in quanto i batteri che la sintetizzano vivono nell'ambiente. Perciò a meno che non si ricorra ad integratori il cibo animale rimane l'unica fonte.

la carne è ricca di proteine di facile assorbimento e di elevato valore biologico (per la loro completezza in aminoacidi e in particolare in 'aminoacidi essenziali'); è ricca di creatina, che stimola sia l'aumento di energia dell'organismo, sia della massa muscolare; è ricca di CLA (acido linoleico coniugato), un acido grasso capace di modificare la composizione corporea favorendo sia l'aumento di massa muscolare, sia la perdita di grasso; contiene vari minerali e in particolare ferro, sodio, potassio e zinco. è una fonte proteica ad alto valore biologico; ciò significa che le sue proteine sono molto simili a quelle umane (per tipologia, quantità e rapporto di aminoacidi essenziali) e sono quindi perfettamente utilizzabili dall'organismo per soddisfare i vari processi metabolici in cui sono richieste (produzione di ormoni, enzimi, neurotrasmettitori, anticorpi, rinnovo cellulare, coagulazione del sangue, contrazione muscolare. L'elevato contenuto proteico, capace tra l'altro di stimolare la secrezione dell'ormone della crescita (somatotropina o GH), associato alla ricchezza in ferro e vitamina B12, contribuisce a rendere la carne un alimento di primaria importanza nell'alimentazione di sportivi, bambini, ragazzi, anemici e donne in gravidanza.