

**ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ И ХИМИЧЕСКИЙ СОСТАВ МЯСА ДИКОЙ УТКИ
(ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ)**
Nutritional value and chemical composition of wild duck meat (literature review)

И. Ю. Чуркина, студент

Н. И. Женихова, кандидат ветеринарных наук, доцент кафедры морфологии и экспертизы
Уральский государственный аграрный университет
(Екатеринбург, ул. Карла Либкнехта, 42)

Рецензент: М. А. Корч, кандидат ветеринарных наук, доцент

Аннотация

Дикая утка (кряква) является одним из популярных объектов спортивной и промысловой охоты. Высоко ценится среди любителей за вкусовые качества и диетическое, в сравнении с домашними утками, мясо. Блюда, приготовленные из мяса дикой утки, отличаются насыщенным вкусом и питательностью.

В данной статье рассмотрены пищевая ценность и химический состав мяса дикой утки, а также польза и вред для здоровья человека.

Ключевые слова: дикая утка, кряква, пищевая ценность, химический состав мяса утки.

Summary

Wild duck (mallard) is one of the most popular objects of sports and commercial hunting. Meat is highly valued among amateurs for its taste and dietary meat, in comparison with homemade ducks. The dishes made from wild duck meat are rich in flavor and nutritional value.

This article discusses the nutritional value and chemical composition of wild duck meat, as well as health benefits and harms.

Keywords: wild duck, mallard, nutritional value, chemical composition of duck meat.

Утка дикая (кряква) – *Anas platyrhynchos*, самая распространенная порода уток, являющаяся объектом спортивной и промысловой охоты [1].

Кряква обитает в самых разнообразных внутренних водах почти по всей Европе, Азии и Северной Америке, предпочитая укрытые места для устройства гнезд. Гнезда располагаются на сухих местах на земле, хорошо укрытые ветками деревьев, кустов, буреломом или валежником.

Кряква принадлежит к числу настоящих (речных) уток, которые, в отличие от нырковых уток, кормятся на мелководье, добывая пищу лишь на той глубине, до которой достает опущенная в воду шея [2].

Это утка крупных размеров, ее вес к осени, когда птица откормится перед перелетом, может достигать 2 кг. Обладает обтекаемым широким телом, ластообразными перепонками на лапах и сплюснутым клювом. Оперение кряквы, как и у других уток, полностью водонепроницаемое, чему способствует выделяемая из копчиковой железы жировая смазка. Окраска оперения пестрая, у селезней изумрудно-перламутровая окраска головы и шеи [1].

От мяса домашней птицы мясо уток отличается более высоким содержанием белков, малым содержанием жира и большим количеством соединительной ткани, чему способствует активный образ жизни, поэтому мясо уток более плотное и темно окрашенное, а жировые

отложения под кожей распределяются сравнительно равномерно. У мяса уток своеобразный вкус, иногда может иметь привкус рыбы, и аромат, что напрямую связано с составом кормов [3; 4].

Питание является одним из факторов, влияющих на химический состав мяса. Среди всех видов уток кряквы наименее разборчивы в выборе корма, благодаря чему состав кормов очень разнообразный. Рацион кряквы включает корма как растительного, так и животного происхождения, с преобладанием того или иного вида корма в зависимости от времени года.

Из растительных кормов кряквы поедают водные растения – ряску, роголистник, осоку. Кроме того, осенью при наличии полей утки могут поедать семена различных злаков – пшеницы, гречихи, ячменя, риса. В состав животных кормов входят водные насекомые и их личинки, ракообразные, моллюски [2].

Мясо кряквы по вкусу напоминает мясо домашних уток. Оно плотное за счет хорошо развитых сухожилий и мышц, а также менее жирное, что достигается, как уже было сказано ранее, активным образом жизни. При этом полезных свойств в мясе кряквы значительно больше из-за небольшого количества жира, по сравнению с домашними утками. Однако мясо кряквы считается диетическим весьма условно, так блюда из него имеют достаточно высокую калорийность и жирность [5; 6].

Ценность мяса определяется соотношением белков, жиров, углеводов и получаемая на этой основе калорийность продукта.

Сведения о пищевой и энергетической ценности мяса уток содержатся в ГОСТ 31990-2012 [7]. Так энергетическая ценность 100 г тушки утки первого сорта составляет 405 ккал, а тушки второго сорта 390 ккал. При этом содержание белка для тушки первого сорта не менее 16 г, а жира, включая внутренний, не более 38 г. Содержание белка для тушки второго сорта не менее 17 г, а жира не более 36 г.

Однако калькулятор калорийности [8] показывает другие данные для 100 г тушки: калорийность 211 ккал, белки 17,4 г, жиры 15,2 г. При этом содержание углеводов 0 г.

Калорийность мяса утки может быть разной, так как зависит от географии обитания, места и времени добычи. Так птица, отстреленная осенью или в северных районах, имеет большее количество жира и, следовательно, большую калорийность, что связано с накоплением жировых запасов для перелета [6].

Кроме того, в мясе кряквы, как и в мясе других птиц, практически отсутствуют такие белки как коллаген и эластин, что обуславливает его хорошую усвояемость и пищевую ценность. Белок утиного мяса содержит все незаменимые для организма аминокислоты, а в липидах утиного мяса содержатся полиненасыщенные жирные кислоты Омега 3 и Омега 6, которые оказывают влияние на сердечно-сосудистую систему, ЖКТ, регулируют белковый обмен и метаболические процессы [3; 5].

Помимо белка и липидов, мясо кряквы содержит и большое количество макро- и микроэлементов, необходимых для нормального функционирования организма человека. В утином мясе присутствуют такие минералы как селен, фосфор, цинк, медь, натрий, железо, калий, кальций и др., способствующих поддержанию работоспособности организма. Так железо принимает участие в кроветворной функции организма, повышает гемоглобин крови, цинк отвечает за репродуктивную функцию и обмен веществ, а также принимает участие в кроветворении, селен обладает иммуномодулирующим действием, участвует в работе щитовидной железы, медь участвует в метаболизме железа, стимулирует усвоение белков и углеводов, а также участвует в процессах обеспечения тканей организма человека кислородом, а фосфор принимает участие во многих физиологических процессах, в том числе в энергетическом об-

мене, регулирует кислотно-щелочной баланс, входит в состав фосфолипидов, нуклеотидов и нуклеиновых кислот, необходим для минерализации костей и зубов [5; 8].

Также мясо кряквы служит источником целого ряда витаминов, среди которых большое количество витаминов группы В, контролирующих белково-жировой обмен, работу эндокринной системы и процессы ферментации.

Таблица калорийности [8] дает следующие показатели содержания витаминов в % от нормы на 100 г продукта: витамин В1 - 23,4 %, витамин В2 - 14,9 %, витамин В5 - 14 %, витамин В6 - 26,5 %, витамин В12 - 21,7 %, витамин РР - 16,6 %.

Таким образом можно сделать вывод, что мясо дикой утки является ценным в пищевом и биологическом отношении. Мясо кряквы содержит полный набор всех необходимых человеку микроэлементов, а также богато белком, что обуславливает его пользу для организма. Однако стоит учитывать, что мясо кряквы жесткое, что приводит к долгому перевариванию и затрудняет его усвоение, а также содержит большое количество жира, в том числе холестерин – 80 мг/100 г [8], что делает его высоко калорийным.

Библиографический список

1. *Рязанова О. А., Позняковский В. М.* Атлас аннотированный. Птица сельскохозяйственная. Пернатая дичь [Электронный ресурс] : учебно-справочное пособие. СПб. : Лань, 2018. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/104855>.
2. *Итин Г. С., Коцаев А. Г., Лунева А. В.* Охотоведение и дичеразведение [Электронный ресурс] : учебное пособие. СПб. : Лань, 2020. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/143256>.
3. *Васюкова А. Т., Димитриев А. Д.* Товароведение и экспертиза продовольственных товаров [Электронный ресурс] : учебник. СПб. : Лань, 2020. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/138155>.
4. *Боровков М. Ф., Фролов В. П., Серко С. А.* Ветеринарно-санитарная экспертиза с основами технологии и стандартизации продуктов животноводства [Электронный ресурс]. 4-е изд., стер. СПб. : Лань, 2013. Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/5703>.
5. Мясо дикой утки диетическое. Дикая или домашняя утка. Здоровье человека [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://zdorovecheloveka.com/novosti/myaso-dikoy-utki-dieticheskoe-dikaya-ili-domashnyaya-utka>.
6. Мясо утки: можно ли есть дикую, какое на вкус, чем полезно [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://dikoved.ru/article/16295-myaso-utki-polza-i-vred-dlya-organizma/>.
7. ГОСТ 31990-2012 Мясо уток (тушки и их части). Общие технические условия.
8. Таблица калорийности. Калорийность. Утка дикая. Химический состав и пищевая ценность [Электронный ресурс]. Режим доступа: https://health-diet.ru/base_of_food/sostav/14661.php.