

Et Deyip Geçmeyin!

Izgara et kokusu, yalnız sizi değil kedilerin, köpeklerin bile ağzını sulandırır. Etin lifleri ağzınızda parçalanırken siz o enfes tadın, konu komşu da kokusunun farkındadır! Etin tadını, kokusunu çok iyi biliriz de, gerçekte ne olduğunu, yapısını, pişerken geçirdiği değişimleri, nasıl bazen sert ya da yumuşak olduğunu, beyaz etle, kırmızının etin farkını bilmeyiz. İşte, size lezzeti dışında etle ilgili önemli ipuçları...



Bilimadamları, buldukları fosillerin dişlerinin özelliklerine bakarak, ilk insanların otçul olduklarını söylüyor. Dişler, otçul ve etçil beslenmeye göre farklı özellikler taşır. İki milyon yıl önce insan türü hepçil beslenmeye geçmiş. İnsanların etle beslenmeye geçişinin, evrimsel açıdan bir dönüm noktası olduğu düşünülüyor. Californiya Üniversitesi'nden biyolojik antropoloji profesörü Katherine Milton da etle beslenmenin beynin evrimsel gelişimine katkısı olduğunu belirtiyor. Özellikle B 12 vitaminini etten

aldığımızı düşünürsek, beslenmemizdeki yerini daha iyi anlarız. B 12 vitamini, sinir ve kan hücrelerinin sağlıklı işleyişi için gereklidir. Et, yani hayvansal besinler, yalnızca B 12 vitamini bakımından değil, diğer B vitaminleri, demir, çinko ve protein bakımından da zengindir. Et sevenler buna sevinecek. Ama bu bilgiler de yeterli değil. Et, gerçekte nedir? Genellikle hayvanların kas dokularına et denir. Et, çoğunlukla yaklaşık % 75 su, % 20 protein, % 5 oranında da yağ ve karbonhidrat içerir. Kaslar, lif denilen hücre

