

Мясо утки не является новым продуктом, но в последнее время о нём подзабыли. Утка, собственно как и любое мясо, представляет собой отличный источник белка. Утиное мясо содержит большое количество витаминов группы В: рибофлавин (витамин В2), никотиновая кислота (витамин В3), пантотеновая кислота (витамин В5), тиамин (витамин В1), а также В6 и В12. Кроме того в утином мясе содержатся соли фолиевой кислоты, а также витамины А, Е и К, пишет [zdoroviymir.com](http://zdoroviymir.com).

Также утиное мясо обладает большим количеством минералов. В том числе: селен, фосфор, цинк, железо и медь. Также в утином мясе содержится калий, магний, марганец, кальций и натрий.



Независимо от того, что в утином мясе содержится большое количество холестерина, оно также богато содержанием жирных кислот омега-3 и омега-6, которые являются полезными для здоровья сердца. Утиное мясо содержит холин (витамин В4), а также бетаин. Два этих питательных вещества являются важными компонентами при формировании клеточной оболочки, обмене липоидов, проведении нервных импульсов и сокращении уровня гомоцистеина. Благодаря исследованиям доказано, что утиный жир, подобно оливковому маслу, богат олеиновой кислотой, которая способна защитить сердечнососудистую систему.

Кроме этого в утином жире содержатся ферменты, которые регулируют обмен веществ, а также способствуют очищению организма от канцерогенов.