

A húsokról általánosságban elmondható, hogy teljes értékű fehérjéket tartalmaznak. Ez nagyon lényeges tulajdonság, melyet azonban sokan túlértékelnek. A húspan a fehérjén kívül értékes vitaminok meg ásványi anyagok is fellelhetők, azonban egy részük sok zsírt tartalmaz, és ez pedig általában kedvezőtlen zsírsavösszetételű (sok telített zsírsavat tartalmazó) zsiradék. Ez önmagában is sok veszélyt rejthet - koleszterin, elhízás -, nem beszélve arról, ha „megfelelő konyhatechnológiával” találkozik (például bő zsírban történő sütés). Az egészséges táplálkozás szempontjait figyelembe véve célszerű a minél alacsonyabb zsírtartalmú, minél kevesebb telített zsírsavat tartalmazó húsokat választani, és ezeket megfelelő eljárásokkal - kevés zsiradékkal, roston, grillen, fóliában stb. - készíteni.