

CRVENO MESO JE DOBRO ZA VAŠE ZDRAVLJE

Iako ga pojedine grupe ljudi smatraju štetnim po zdravlje, crveno meso zapravo sadrži visokodnevne bjelančevine, kao i vitamine i mikroelemente koji su nužni za dobro zdravlje.

Prema većini nutricionista, važno je da uravnotežena prehrana sadrži umjerenu količinu crvenog mesa, zajedno sa složenim ugljikohidratima (uključujući cjelovito zrnje), voćem, povrćem i umjerenim količinama mlijeka i mliječnih proizvoda.

Učinci crvenog mesa na zdravlje ovise i o načinu konzumiranja mesa, veličini porcija i o samoj vrsti mesa. Na stav potrošača prema mesu utječu brojni čimbenici poput cijene i dostupnosti, no glavne razlike u količini i tipu mesa koje se konzumira u različitim zemljama pripisuju se razlikama u kulturi i tradicionalnom načinu prehrane. U Njemačkoj se najviše konzumira svinjetina, dok Francuzi i Španjolci jedu najviše janjetine i ovčetine. Švedska, Norveška i Njemačka su najveći potrošači tehnološki obrađenog mesa.

KALORIJSKA VRIJEDNOST, MAST I BJELANČEVINE

Kalorijska vrijednost crvenog mesa varira u ovi-

snosti od količine masti - više masti, veća kalorijska vrijednost.

Bjelančevine iz mesa su potrebne za rast i sposobnost samoodržavanja i obnavljanja tijela. Crveno meso sadrži između 20 i 24 g bjelančevina u 100 g. Kuhano crveno meso sadrži između 27 i 35 g bjelančevina u 100 g, jer se prilikom kuhanja smanjuje količina vode. Što je meso suše, to je veći postotak bjelančevina. "U većini razvijenih zemalja prosječan unos bjelančevina u svim dobnim skupinama premašuje minimalne dnevne potrebe za bjelančevinama koje su potrebne za očuvanje zdravlja. A svaki višak bjelančevina u prehrani se iskoristi za opskrbu organizma energijom." tvrdi British Nutrition Foundation.

Meso i proizvodi od mesa, uključujući perad, čine oko 36 % ukupnog dnevnog unosa bjelančevina u potrošača u Ujedinjenom Kraljevstvu. U ostalim europskim zemljama količine su nešto manje – primjerice u Francuskoj 30,7%, u Njemačkoj 26 %. U ostalim razvijenim zemljama meso također slično pridonosi dnevnom unosu bjelančevina, primjerice u Novom Zelandu 33 %, u Australiji 22 %.

Glavni izvor energije u mesu je mast. Također,

▼ **Tablica 1.** Prosječan dnevni unos (g/dan) ukupnog mesa, crvenog mesa, tehnološki obrađenog mesa i crvenog tehnološki obrađenog mesa u nekim europskim zemljama

	Ukupno meso*		Crveno meso		Tehnološki obrađeno meso		Crveno meso + tehnološki obrađeno meso	
	muškarci	žene	muškarci	žene	muškarci	žene	muškarci	žene
Grčka	78,8	47,1	45,3	25,5	10,0	5,8	55,3	31,3
Španjolska	170,4	99,2	74,0	37,8	52,8	29,6	126,8	67,4
Italija	140,1	86,1	57,8	40,8	33,5	19,6	91,3	60,4
Njemačka	154,6	84,3	52,2	28,6	83,2	40,9	135,4	60,5
Nizozemska	155,6	92,7	63,8	41,0	72,4	37,9	136,2	78,9
UK	108,1	72,3	40,0	24,6	38,4	22,3	78,4	46,9
Danska	141,1	88,3	60,6	44,1	51,9	25,3	121,5	60,4

* ukupno meso uključuje svinjetinu, govedinu, teletinu, ovčetinu, janjetinu, meso peradi, divljači, zečeva te konjsko meso

mast osigurava i okus hrane, no mora se konzumirati u umjerenim količinama. Sama mast je sastavljena od zasićenih masnih kiselina (SFA – engl. saturated fatty acids), jednostruko nezasićenih masnih kiselina (MUFA – engl. monounsaturated fatty acids) i višestruko nezasićenih masnih kiselina (PUFA – engl. polyunsaturated fatty acids). Različite masne kiseline imaju različit utjecaj na razinu kolesterola u krvi – neke utječu dobro a neke loše.

MASNE KISELINE

Količine masnih kiselina, SFA, MUFA i PUFA ovise o mršavosti trupa. Što je meso mršavije, to je veća količina PUFA, a manja SFA. Iako meso uglavnom sadrži male količine PUFA, u nekim zemljama, poput UK, crveno meso i perad predstavljaju glavne izvore PUFA. Unos nezasićenih masnih kiselina putem mesa varira od zemlje do zemlje. Meso također sadrži i neke višestruko nezasićene masne kiseline dugih lanaca koje imaju povoljan učinak na zdravlje srca, naročito za ljude koji su doživjeli srčani udar. Na količinu PUFA u crvenom mesu direktno utječe način hranidbe životinja. U sjevernoj Europi, Australiji i Novom Zelandu, gdje se životinje više hrane na pašnjacima, sadržaj PUFA u mesu je veći. Također, životinje hranjene uljanom repicom će imati više PUFA u mesu.

Meso preživača je bogat izvor još jedne važne masne kiseline – konjugirane linoleinske kiseline (CLA – od engl. Conjugated Linoleic Acid), a na njevu količinu u mesu također utječe način hranidbe životinja. Govedina iz Irske i Australije ima dva do tri puta više CLA nego govedina iz SAD jer se životinje hrane više na pašnjacima. Povoljan utjecaj CLA na zdravlje je vezan za rak, razinu masnoće u krvi i održavanje ravnoteže između mršavosti i debljine u ljudi.

Meso preživača sadrži i male količine transmasnih kiselina, koje nepovoljno utječu na razinu kolesterola u krvi, pa ih ne bi trebalo unositi u organizam više od 2 %.

PROMJENA SADRŽAJA MASTI

Napredak u tehnologiji obrade hrane, uzgoja i klanja životinja, te novi načini hranidbe i nove vrste hrane utjecali su na dramatično smanjenje količine masti u mesu. U posljednjih 15 godina u mnogim

zemljama količina masti u svinjetini smanjena je za 30 %, u govedini 15 %, a u janjetini 10 %. Mast koja se pojede s mesom i mesnim proizvodima često nije izvorno u sastavu toga mesa nego se dodaje naknadno.

HRANA ZA SVINJE S OMEGA-FAKTOROM

U izvještaju Fishmeal Information Network prikazani su rezultati istraživanja na svinjama provedeni u Australiji. Naime, istraživanjem u trajanju od 3 mjeseca gdje su se u završne smjese za hranidbu svinja dodavali riblji obroci dokazano je da se tako može smanjiti količina zasićenih masti, a povećati količina omega-3 masnih kiselina dugog lanca u svinjetini. Istraživanja na dobrovoljcima pokazala su da redovito konzumiranje svinjetine obogaćene omega-3 masnim kiselinama može povoljno utjecati na zdravlje ljudi zbog povećanog odlaganja dobrih masti u stanične membrane, što dovodi do smanjenja količine loših masti u cirkulaciji, te se tako smanjuje i rizik od bolesti srca. Pokus je također pokazao da potrošači jako dobro prihvaćaju ovakvu svinjetinu, jer nema nepovoljnog djelovanja na miris i okus, da je izdržljiva pri skladištenju te stabilnija od obične svinjetine prilikom kuhanja. Istraživački centar za nutricionističku fiziologiju pri University of South Australia objavio je rezultate istraživanja na internetu (www.unisa.edu.au).

MIKROELEMENTI I VITAMINI U MESU

Crveno meso sadrži brojne hranjive tvari koje su nužne za dobro opće stanje i zdravlje organizma.

Porcija od 100 g govedine, svinjetine ili janjetine je bogat izvor vitamina B12, a izvor je i niacina, vitamina B6, cinka i fosfora. Ostale vrste mesa variraju u količinama ostalih vitamina iz B skupine, uključujući tiamin, riboflavin, pantotensku kiselinu i folate.

U mesu se nalazi i mala količina vitamina E, a budući da je to vitamin topiv u mastima, ima ga više u masnijem mesu. Jetra je izvor vitamina A. Meso sadrži i važne elemente u tragovima poput cinka koji je potreban za rad brojnih enzima te željeza. Istraživanja su pokazala da konzumiranje umjerenih količina mesa može pridonijeti povećanju količine željeza u organizmu (osim unosa hem-željeza, pridonosi i povećanju apsorpcije ne-hem željeza iz

▼ **Tablica 2.** Tipičan sastav masnih kiselina (g/100 g) u različitim vrstama crvenog mesa (mršavo, kuhano), iz UK
Izvor: MAFF (1995)/British Nutrition Foundation

	Govedina	Janjetina	Svinjetina	Pečena slanina
Ukupno SFA*	3,26	5,36	2,31	7,91
Ukupno MUFA*	3,41	4,06	2,56	8,85
Ukupno PUFA*	0,38	0,59	1,15	2,71
n-6 PUFA	0,36	0,48	1,01	2,41
n-3 PUFA	0,09	0,23	0,12	0,31

* SFA-zasićene masne kiseline; MUFA-jednstruko nezasićene masne kiseline; PUFA-višestruko zasićene masne kiseline;

biljne hrane). Ova pojava da meso pridonosi apsorpciji željeza naziva se i «čimbenik mesa» (engl. meat factor). Meso i mesni proizvodi također sadrže i druge važne minerale uključujući magnezij, bakar, kobalt, fosfor, krom, nikal te selen iako njegova koncentracija varira ovisno o vrsti ispaše i tipu zemlje.

zvođi slični jogurtu), a svoju je primjenu našla i u mesnim proizvodima.

Nikolina Torti ■

HRANJIVE TVARI U TEHNOLOŠKI OBRADENOM MESU

Općenito gledajući, meso i mesni proizvodi su bogati mineralima i vitaminima koji se u organizmu lako apsorbiraju, pa meso predstavlja izvrsno sredstvo za unos osnovnih hranjivih tvari.

Tehnološki obrađeno meso uglavnom ima manje hranjivih tvari nego svježije meso, ali ono može sadržavati neke druge sastojke i često se koristi kao sredstvo za unos dodataka i nadomjestaka u prehrani. Postoji trend proizvodnje mesnih proizvoda koji služe kao funkcionalna hrana.

OBOGAĆIVANJE MESNIH PROIZVODA ADITIVIMA

Uporaba aditiva u mesnim proizvodima postaje sve češća te tako pretvara neke tradicionalne proizvode, poput fermentiranih kobasica, u obogaćene namirnice.

S.I.M. ZELINA
PROIZVODNJA STOČNE HRANE
UVOZ, IZVOZ I PRIJEVOZ STOKE
UZGOJ JUNADI I SVINJA
SUŠENJE I SKLADIŠTENJE ŽITARICA
PRIJEVOZ RINFUZE

SIM-ZELINA d.o.o. za proizvodnju i trgovinu
Psarjevo D. 81-Sv. Ivan Zelina
Tel/Fax: 01/206 90 40, 01/204 34 60
GSM: 091/2015 840
info@sim-zelina.hr
www.sim-zelina.hr