

# PREHRAMBENA VRIJEDNOST I SASTAV MESA I MASTI PERADI

Janječić<sup>1</sup>, Z.

Meso peradi preuzima vodeći položaj u potrošnji svih vrsta mesa u najrazvijenijim zemljama svijeta. Rezultat je to niza čimbenika, a najvažniji su: vrlo kratko trajanje tova, visoka koncentracija žive mase peradi u peradnjaku (iskoristivost prostora), velika reproduksijska moć rasplodnih jata, izvrsna konverzija hrane, nutritivna vrijednost mesa peradi, relativno niska prodajna cijena te prikladnost mesa peradi za suvremeni način ishrane ljudi putem takozvane "brze hrane – fast food".

Usporedi li se meso pilića s mesom ostalih domaćih životinja, može se zapaziti da je pileće meso bez kože bogato proteinima kao i svinjetina, govedina i janjetina. Puretina je nešto bogatija proteinima. Naime, u 100 grama pilećeg mesa bez kože ima 20,5 g proteina, a u purećem mesu, također bez kože 21,9 g proteina. Glavno je spremište masti u peradi pod kožom, a ne intramuskularno kao kod drugih domaćih životinja, pa stoga masti u piletini ima jedva 3,4 g, ali meso s kožom sadrži čak 17,7 g masti. U skladu s tim je i energetska vrijednost pilećeg i purećeg mesa s kožom mnogo veća, pa u 100 g pilećine s kožom ima 230 kcal, a u istoj količini purećeg mesa s kožom 145 kcal (Tablica 1.).

Ispitivanja udjela masti i njenog sastava u tkivima pilića su pokazala da bijelo meso ima manje masti nego tamno, mnogo više masti ima koža, a masno tkivo odnosno depo-mast najviše (zapravo ukupnih lipida). Osim toga, u lipidima bijelog mesa više

▼ **Tablica 1.** Sastav mesa peradi, u 100g

	Proteini, g	Masti, g	Kolesterol, mg
Piletina s kožom	17,1	13,4	75
Pileća prsa	21,5	6,9	64
Puretina	20,2	15,0	74
Pureća prsa	24,1	0,99	60
Meso kokoši	21,0	6,3	63
Guščetina s kožom	15,9	33,6	80

od polovice otpada na fosfolipide; s povećanjem postotka lipida u tkivu smanjuje se udio fosfolipida s obzirom na neutralne lipide (uglavnom trigliceride): lipidi bijelog mesa imaju 48% fosfolipida, a u lipidima masnog tkiva ima svega 0,9% fosfolipida (Tablica 2).

Sastav masnih kiselina fosfolipida bitno se razlikuje od masnih kiselina odgovarajućih neutralnih lipida kod svih tkiva: frakcija fosfolipida sadrži veći broj dugolančanih i višestruko nezasićenih masnih kiselina (20 i više C atoma) od kojih je arahidonska (20:4) posebno zastupljena, što znači da su fosfolipidi podložniji oksidacijskom kvarenju nego neutralni lipidi. Zbog toga se i najkvalitetniji dijelovi pilećine ipak kvare, iako ne sadrže mnogo masti.

▼ **Tablica 2.** Ukupni lipidi i njihove frakcije u tkivima pilića

Sastojak	Tkivo			
	Bijelo meso	Tamno meso	Koža	Depo-mast
Ukupni lipidi u tkivu, (%)	1,0	2,5	25,0	60-80
Fosfolipidi, (%)	48	21	2	0,9
Neutralni lipidi (%)	52	79	98	99,1

<sup>1</sup>Dr. sc. Zlatko Janječić, docent, Agronomski fakultet

▼ **Tablica 3.** Udjeli masti i kolesterola u mesu nekih životinja (konfekcionirano meso, maloprodaja) , u 100g

Vrsta mesa	Dijelovi		Mast, g	Kolesterol (mg)
Piletina	Prsa	*	0.3-1.1	43.4
		**	4.1-8.5	61.7
	Zabatak	*	24.0-28.5	84.0
		**	11.1-19.6	84.6
	Batak	**	5.0-10.8	87.7
	Krilo	**	8.1-14.6	95.3
	Cijelo pile (jestivi dio)		7.3-11.8	-
Puretina	Prsa	*	1.0	45.1
		**	5.3	50.8
	Batak	**	5.7	71.9
	Zabatak	**	12.4	78.6
	Krilo	**	8.7	64.9
Guščetina	Prsa	*	5.9	80.7
		**	28.2	76.8
	Batak	*	5.7	70.0
		**	19.2	61.3
Pačje meso	Prsa	*	1.4	67.4
		**	10.9	74.0
	Batak	*	4.5	68.5
		**	20.6	76.2
Nojetina	Filet		1.4	60.8
Svinjetina	But		1.5-2.5	48.6
	Vratina		7.0-11.5	62.2
	Potrbušina		23.0-32.0	59.0
	Leđna slanina		82	59.3
Junetina	But		0.6-5.8	49.3
	Rostbif		1.6-8.9	48.5
	Prsa		5.2-18.5	66.5
	Rebra		9.3-29.6	61.8

\* bez kože; \*\* s kožom

I kod purana se udjel masti razlikuje po dijelovima trupa. Koža purana (nakon kuhanja) ima 33,8% masti dok bijelo meso (prsa) ima 6,7-8,3% masti. Odstranjivanjem kože s pečenog mesa purana drastično se smanjuje mast i energetska vrijednost: kod bijelog mesa 61-63% manje masti, 56% manje

zasićenih masnih kiselina i 9,2% manje kolesterola nego kod istog dijela koje sadrži kožu.

Još veće razlike su kod pečene patke: nakon odstranjivanja kože, meso sadrži 60-65% manje masti (40% manje energije) uz povećanje koncentracije minerala (uključujući Zn, K, Mg i P) za 25-

40%, a kod vitamina B12 to povećanje može iznositi gotovo 75%, što je još jedan razlog više da se koža ne konzumira.

U Tablici 3. prikazani su udjeli masti i kolesterola u mesu nekih životinja u dijelovima kakvi dolaze na tržište.

Prema rezultatima iz tablice 3., uočljivo je da kod peradi svi dijelovi bez kože imaju izrazito manje masti, pa bi se piletina mogla grupirati u tri skupine: prsa bez kože (oko 1% masti), prsa s kožom, zabatak bez kože i batak s kožom (5-10% masti); i krila s kožom i zabatak s kožom (10-15% masti). To upućuje na to da je potrebno promijeniti navike vezane uz pripremu peradi s kožom, koja je glavni izvor masti: odstranjivanjem kože može se dodatno poboljšati kakvoća mesa peradi koje se konzumira.

Uvriježeno neispravno mišljenje da su životinjske masti prave "kolesterolne bombe" i da su velika opasnost za zdravlje teško se mijenja, iako je poznato da je kolesterol bitan sastojak staničnih stijenki svih životinjskih stanica, pa je zastupljen i u mišićnom tkivu. Zbog toga se kod mesnih proizvoda udio kolesterola ne povećava razmjerno s povećanjem udjela masti. Potvrda tome su i podaci u tablici 3., gdje je vidljivo da se udio kolesterola kreće od 43,4 do 95,3 mg/100g kod mesa pilića, ovisno o tome je li koža odstranjena s pojedinih dijelova predviđenih za konzumiranje; pri tome je bijelo meso (prsa), slično kao i kod udjela masti, apsolutno najkvalitetnije meso, što se potvrđuje i kod mesa purana, dok su prsa guske i patke, iako bez kože bogatija kolesterolom.

Iz svega navedenoga može se zaključiti da se pileće i pureće meso može preporučiti svakoj zdravoj osobi kao punovrijedna i korisna hrana bogata proteinima i mastima, mineralima i vitaminima uz upozorenje kako ne valja pretjerivati s uživanjem mesa bez dodatka povrća i voća. Bijelo meso spomenute peradi jedno je od najkvalitetnijih dijetalnih namirnica, koje se može preporučiti ne samo bolesnicima s gastroenterološkim već i ostalim a posebice kardiovaskularnim poteškoćama, kao i bolesnicima koji pripadaju rizičnoj skupini obolijevanja od malignih bolesti. Upotrebom nemasnih dijelova mesa peradi najlakše se ispunjavaju zahtjevi moderne dijetetike u liječenju dijabetičkih bolesnika, za zadovoljenjem potreba na kvalitetnim bjelančevinama. ■



TASTE THE FUTURE



## ANUGA MEAT

svjetski specijalizirani sajam mesa,  
suhomesnatih proizvoda, divljači i peradi

Köln, 8.–12. 10. 2005.

## Anuga – 10 specijaliziranih sajmova zajedno

Uz mnoštvo drugih, Anuga u Kölnu je jedan i jedini svjetski sajam za hranu i pića. Anuga je mjesto susreta proizvođača i trgovine hrane i pića, kao i gastronomije i društvene prehrane. Svojom jedinstvenom koncepcijom ovaj sajam ujedinjuje pod zajedničkim nazivnikom 10 specijaliziranih sajмова. Jedan od njih je Anuga Meat, koji nudi mnoštvo novosti i daje impulse za uspješnu budućnost ove prehrambene grupacije. Iskoristite sinergetske efekte ove priredbe, uštedite vrijeme i novac i nemojte dozvoliti da Vas konkurencija pretekne. Dođite na sajam kojeg će zasigurno posjetiti svi: Anuga – Taste the Future!

## Želite li više informacija? Rado ćemo Vam ih dati:

Tel. 01/3770-333  
Fax 01/3702-173  
brandt@inet.hr

Brandt d.o.o.  
Prof. Jasna Brandt  
Reljkovićevo 2  
HR-10000 Zagreb

 koelnmesse  
we energize your business