

# Telo potrebuje več kot le špinačo

Potrebne raznolikosti in uravnotežene prehrane ne dosežemo z uživanjem le ene same skupine živil, še več; uživanje enostranske, bodisi zgolj mesne bodisi brezmesne hrane, je namreč zdravju lahko tudi nevarno.



## RDEČE MESO. Telo ga potrebuje!

Vsem znani Popaj, ki je svojo moč in energijo pridobil zgolj s špinačo, bi verjetno moral danes za svoje zdravje boljše poskrbeti. Kljub še tako dobremu poznavanju hranil in količin beljakovin ter ogljikovih hidratov v živilih bi se zagotovo soočil s problemom pomanjkanja železa, cinka in vitaminov skupine B. Večletni deficit le-teh pa lahko povzroči padec imunskega sistema in resne bolezenske znake.

Zagotovo bi posegel po mesu, predvsem zato, ker je dragocen vir hranljivih snovi: esencialnih aminokislin (telesu nujno potrebnih, saj jih samo ne more tvoriti), vitaminov skupine B, rudnin, posebno z mikroelementi, pa tudi esencialnih maščobnih kislin. Med vsemi vrstami je prav pusto rdeče meso **najpomembnejši vir železa, cinka, vitamina B<sub>12</sub>, dolgoveržnih omega-3 maščobnih kislin in konjugirane linolne kisline**, ki so po kriterijih dnevnih potreb med ključnimi in jih v prehrani sodobnega človeka pogosto primanjkuje.

Vitamini skupine B iz hrane sproščajo energijo. Posebej pomemben je B<sub>12</sub>, saj ga ne moremo najti v živilih rastlinskega izvora, ima pa pomembno vlogo pri varovanju naše DNK in živčnega sistema.

Poleg krepitev imunosti je **cink** vključen v encimske procese, ki pospešijo ali upočasnijo metabolizem in rast celic, proizvodnjo testosterona in razvoja mišic. Pomemben je pri tvorbi inzulina, za delovanje prostate in možganskih celic, pospešuje celjenje ran, preprečuje nalaganje holesterola in izboljša delovanje celic, pomembnih za percepcijo okusa.

**Železo** je s prehranskega vidika najpomembnejši mikroelement v rdečem mesu, hkrati pa je tesno povezan s prenosom in izkoriščanjem kisika v telesu, ki je ključen tudi za delovanje možganov, zato njegovo pomanjkanje prizadene vse telo.

Rdeče meso ni nezamenljivo, pozabljamo pa, da ponudba esencialnih snovi ni enakovredna. Vzrok je različna "biološka razpoložljivost", kar pomeni, da telo odvzame in uporabi le določen odstotek razpoložljivih snovi. Rudnine npr. v špinači, ki je po sestavi in vsebnosti teh podobna rdečemu mesu, so tudi do 20-krat manj izkoriščene. Kadar koli torej izključimo rdeče meso iz prehrane, tvegamo pomanjkanje sestavin, ki jih z ostalimi skupinami živil ne bomo mogli nadomestiti.

### Mnenje strokovnjaka

"Zmotno je prepričanje, da je za varovalno in uravnoteženo prehrano primerno le perutninsko meso. Analize in raziskave dokazujejo, da je rdeče meso hranilno bogato in prehransko fiziološko varno živilo. Danes z naravno, pašno prirejo in selekcijo rdeče meso slovenskega porekla dosega bistveno manj maščob kot nekoč - v času naših starih mam in babic, kakovost maščob pa z vidika zdrave prehrane postaja ugodnejša. Številni strokovnjaki prehranske znanosti smo zato mnenja, da lahko v zdravo prehrano vključimo enakovredno vse vrste mesa, tudi in predvsem rdeče. Seveda pod pogojem, da je pusto. 'Bolj zdrava', pusta piščančja in puranja prsa zavzemajo okoli četrtilne celotnega trupa, ostalo meso pa se s prehranskega vidika (zamaščenost, vsebnost holesterola) ne razlikuje od rdečega mesa ali je zaradi pomanjkanja nekaterih sestavin s funkcionalnega vidika celo manj koristno kot rdeče meso."

### Meso domačega porekla je kakovostno meso

Združenje slovenskih proizvajalcev mesa in mesnih izdelkov je v sodelovanju z Ministrstvom za kmetijstvo, gozdarstvo in prehrano izdelalo sistem nadzora, ki potrošnikom zagotavlja še varnejši nakup mesa in mesnih izdelkov. Meso slovenskega porekla je med najkakovostnejšimi in je v tujini celo bolj cenjeno kot doma, v pripravi pa je tudi posebno označevanje, ki bo temeljilo na sledljivosti. Znak "meso slovenskega porekla" bo potrošnikom zagotavljal, da kupujejo meso domače prireje, torej največje kakovosti.



Dr. Božidar Žender je vodja katedre za tehnologijo mesa na Biotehniški fakulteti v Ljubljani in eden največjih slovenskih strokovnjakov s področja.

