

Raznovrstna in uravnotežena prehrana

Uravnotežena prehrana ni pomembna osnova le za zdravje, temveč tudi za dobro počutje ter za telesno in duševno zmogljivost. Potrebne raznolikosti ne dosežemo z uživanjem 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!

Z današnjim hitrim in stresnim življenjskim slogom telesu čedalje težje zagotavljamo vse, kar potrebuje za vitalnost in dobro počutje. Na splošno ločujemo belo in rdeče meso, ki je dragocen vir hranljivih snovi: biološko visokovrednih beljakovin, ki so telesu nujno potrebne, vitaminov skupine B, rudnin, še posebej tistih z mikroelementi, pa tudi esencialnih maščobnih kislin. Med vsemi vrstami je prav rdeče meso **najpomembnejši vir železa, cinka in vitaminov skupine B, 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.

- **Pomanjkanje cinka slabi imunski sistem** - tveganje za bolezni je večje. 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 insulina, za delovanje prostate in možganskih celic, pospešuje celjenje ran, preprečuje nalaganje holesterola in izboljša delovanje celic, pomembnih za percepcijo okusa.

- **Pomanjkanje železa je vzrok za slabšo oskrbo telesa s kisikom, slabokrvnost, in zato za utrujenost in omotičnost.** Železo je s prehranskega vidika najpomembnejši element v rdečem mesu (je gradnik krvnega in mišičnega barvila), hkrati pa je tesno povezano s prenosom in izkoriščanjem najpomembnejše molekule življenja - kisika, ki je ključen tudi za delovanje možganov, zato njegovo pomanjkanje prizadene vse telo.

- **Vitaminski skupine B iz hrane sproščajo energijo.** Posebej pomemben je B₁₂, saj ga ne moremo najti v živilih rastlinskega izvora. B₁₂ ima pomembno vlogo pri varovanju naše DNK in živčnega sistema, pomanjkanje pa lahko privede celo do okvare možganov, hrbtenjače in živcev ter je lahko vzrok okvare vidnega živca in krvavitve v mrežnico, poslabšanja ali celo izgube vida. Pomanjkanje pri nosečnicah je lahko usodno za razvoj plodu. Pri najmlajših se lahko pomanjkanje pokaže zelo kmalu kot razdražljivost, neješčnost, brezvoljnost, nazadovanje v razvoju in izguba sposobnosti za izvajanje že pridobljenih spretnosti.

Rdeče meso ni nezamenljivo, a 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 le-teh podobna rdečemu mesu, so tudi do 20-krat manj izkoriščene.

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. Poleg tega danes z naravno, pašno prirejo in selekcijo rdeče meso slovenskega porekla dosega bistveno manj maščob kot nekoč, kakovost maščob pa postaja z vidika zdrave prehrane 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."



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

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.

