

Ko telo potrebuje več

Z današnjim hitrim življenjskim slogom telesu čedalje težje zagotavljamo vse, kar potrebuje. Rdeče meso poleg dopolnjevanja obrokov omogoča varno in učinkovito pokrivanje vseh prehranskih potreb. Potrebe po vitaminih in mineralih, s katerimi je rdeče meso posebno bogato, se povečajo v dobi intenzivnega odrasčanja, pri ženskah v rodni dobi, v nosečnosti in med dojenjem, pri kadilcih ter starejših ljudeh in tistih s srčno-žilnimi obolenji.



RDEČE MESO. Telo ga potrebuje!

Meso je dragocen vir hranljivih snovi: esencialnih aminokislin (telesu nujno potrebnih, saj jih samo ne more tvoriti), vitaminov skupine B, rudnin, še posebej tistih z mikroelementi, pa tudi nepogrešljivih dolgoveržnih maščobnih kislin. Med vsemi vrstami je prav rdeče meso najpomembnejši vir beljakovin, železa, cinka in vitaminov skupine B, ki so po kriterijih dnevnih potreb med ključnimi in jih v prehrani sodobnega človeka pogosto primanjkuje.

- Pomanjkanje cinka slabi imunski sistem, zato je tveganje za bolezni večje. Prvi znaki pomanjkanja so bele pege na nohtih, utrujenost, dermatitis in izpadanje las. Cink je pomemben tudi pri tvorbi inzulina, za delovanje možganskih celic, pospešuje celjenje ran in preprečuje nalaganje holesterola.
- Pomanjkanje železa je vzrok za slabšo oskrbo telesa s kisikom, slabokrvnost, pogosto utrujenost in omotičnost, pomanjkanje energije in zmanjšano odpornost proti okužbam. Glede na

pogostost pomanjkanja je železo v prehrani s prehranskega vidika najpomembnejši mineralni element v rdečem mesu.

- Pomanjkanje vitamina B₁₂ vpliva tudi na DNK. Vitamin B₁₂ ima pomembno vlogo pri delovanju DNK in živčnega sistema. Njegovo pomanjkanje lahko privede celo do okvare možganov, hrbtnjače in živcev, lahko je vzrok okvare vidnega živca in krvavitve v mrežnico, poslabšanja ali celo izgube vida.

Osnova vsakega učinkovitega načrta uravnavanja telesne teže je zmanjševanje vnosa energije, pri tem pa ne smemo zanemariti vnosa potrebnih beljakovin, mineralov in vitaminov. Zaradi visoke vsebnosti beljakovin je prav rdeče meso prepoznano kot zelo primerno za t.i. "diete", saj z njim lažje nadziramo apetit. Visoka vsebnost beljakovin namreč zagotavlja občutek sitosti, ki traja dlje kot pri drugih dietah. Poleg tega je dokazano, da je rdeče meso slovenskega porekla zaradi selekcije in naravnega načina priraje mnogo bolj pusto kot nekoč, pomembno pa se v vsebnosti maščob razlikuje tudi od mesa tuje priraje.

Mnenje strokovnjaka

"Hrana ni niti zdravilo niti zgolj užitek, je potreba. Seveda pa je tako kot pri vsem tudi pri prehrani pomembna zmernost. In raznolikost "vsega po malem" je stari rek, ki dobro opisuje zdravo prehrano. Kot eno od živil je tudi rdeče meso pomemben gradnik uravnotežene vsakdanje prehrane, saj z njim pridobimo številne za človeški organizem pomembne sestavine,

nekatero celo v večji meri, kot jih lahko zagotovimo z drugimi vrstami mesa. Porabniki so vse bolj ozaveščeni, zanima jih tako sestava kot tudi izvor. In prav slednji je tudi zame kot porabnika najpomembnejši.

Meso slovenskega porekla je namreč kakovostno meso, katerega pomen in prednosti priznavajo tudi in predvsem tuji porabniki."

Dr. Karl Salobir je upokojeni profesor prehrane na Biotehniški fakulteti v Ljubljani.

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 priraje, torej največje kakovosti.

