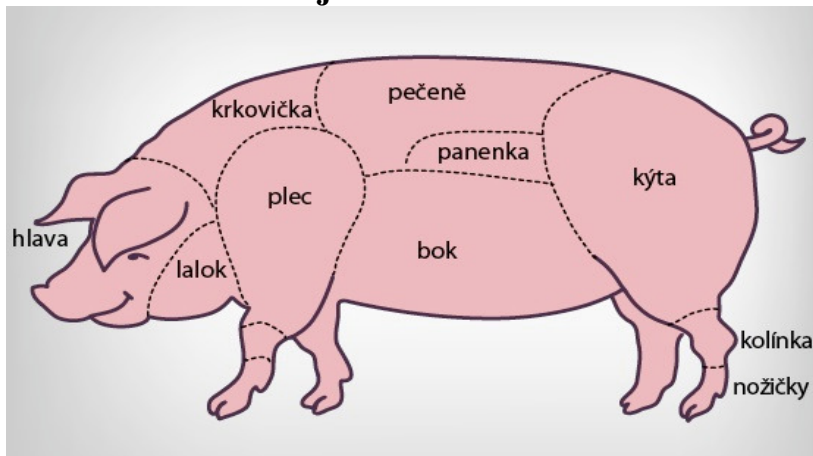


VEPŘOVÉ MASO je i zdravé



Vepřové maso je často považováno za nezdravé a příliš tučné. To však není až tak úplná pravda: vepřové maso obsahuje **i libové a netučné části**.

Člověk je všežravec, červené maso proto do jídelníčku patří. Měli bychom si ho dopřávat pravidelně. Zároveň ale musíme mít na mysli, že se opravdu může spolupodílet na vzniku zdravotních problémů. Jak to tedy s ním je?

Mezi **červené maso** řadíme v České republice běžně dostupné maso vepřové, hovězí, telecí, skopové a jehněčí. „Červené maso má oproti drůbežímu vyšší obsah železa a vitamínu B12, určitě by mělo být součástí jídelníčku,“ říká dietoložka Karolína Hlavatá. Je i skvělým zdrojem zinku. A obsahuje mastné kyseliny, které lze přirovnat těm v rybách. Ty mají vliv na snižování rizika vzniku srdečně-cévních chorob. Zapomenout nelze ani na plnohodnotné bílkoviny, stavební „kameny“ organismu. „**Jedinou nevýhodou je, že mívá vyšší obsah tuku. Ale zase záleží na tom, co si člověk koupí. Když si přinesete domů kuře a připravíte a sníte ho i s kůží, tak je to po stránce obsahu tuku stejné, jako když si dáte krkovičku,**“ překvapuje Karolína Hlavatá. U červeného masa je jediná věc, aby bylo libové. „**Jinak by se mělo zařazovat do jídelníčku pravidelně, ideálně i dvakrát týdně,**“ doporučuje dietoložka.

Maso by nemělo chybět v jídelníčku těhotných žen, dětí ani seniorů. Zároveň se jím nemusíme „cpát“ denně, vyzkoušejte i netradiční zdroje bílkovin jako je tofu či opomíjené luštěniny.

Kde jsou rizika?

Rizik spojených s červeným masem lze vyjmenovat hned několik. Pokud na ně budete myslet, nemusíte se červeného masa bát.

Problémem prvním, je již zmiňovaný tuk. Rizikovým faktorem vzniku nemocí srdce a cév, ale i různých typů rakoviny, je obezita. A na ní se podílí vysoký příjem tuku. V mase přijímáme takzvaný skrytý, ani si jeho konzumaci neuvědomujeme. Kupujte proto vždy jen libové maso, případně přebytečný tuk před kuchyňskou úpravou odstraňte.

Problémem druhým je způsob tepelné úpravy. Při teplotách nad 180 až 200 °C vznikají látky s prokázaným karcinogenním účinkem. „**Spousta lidí dělá chybu, že maso nasolí, okoření a pak na tuku upravuje. Tak se to nemá. Vezměte si osušený plátek masa, dejte ho na rozpálenou nerezovou či teflonovou pánev, z obou stran orestujte. Udělejte si takový steak. Teprve pak ho upravujte na cibulovém základu, podlijte a doduste. Cenné látky zůstanou v mase. Při opékání masa na tuku, cibuli, soli vznikají právě nebezpečné karcinogenní sloučeniny,**“ uvádí Karolína Hlavatá.

Problém třetí jsou uzená masa a uzeniny. Doma uzená masa bývají sice chutnější, ale na rozdíl od velkovýroby nemáte doma udrnu s odlučovači rakovinotvorných látek vznikajících při nedokonalém spalování. O vysokém obsahu tuku, mnohdy zcela zbytečně přidávaných přísadách a soli, je u uzenin jistě zbytečné se zmiňovat.

A co tataráček?

Když máte kvalitní maso, víte, že je kontrované, nepochází třeba z „pytlákem“ odstřeleného kance bez veterinární prohlídky, není problém. Dá se říci, že dokonce naopak. „**Je třeba mít libové čerstvé maso. Na tataráku není nic špatného. Musíte počítat s tím, že je určité riziko syrového vejce. Potíž je spíš ta, že k němu lidé sní dvanáct topinek osmažených v oleji. Takže se z jídla stane energetická bomba. Ale kdyby byly topinky udělané nasucho, tak je to v podstatě dietní jídlo,**“ říká Karolína Hlavatá.

Vepřové maso, které se dnes nachází na trhu, obsahuje mnohem méně nasycených tuků (37 %), než tomu bylo v minulosti (60 %), a to díky změnám ve způsobu chovu a krmení prasat. Právě proto se dnes odborníci na výživu shodují na tom, že libové vepřové maso je zdravé a právem patří do vyváženého jídelníčku. V první řadě je vepřové maso **zdrojem kvalitních bílkovin**, v libovém mase je jich obsaženo průměrně 21 %, a rostlinné produkty je nemohou plně nahradit. **Bílkoviny jsou našemu tělu nezbytné k růstu a obnově buněk a tkání a také k tvorbě hormonů a enzymů.** Maso je proto pro náš organismus velmi důležité. **U dětí je v období růstu potřeba bílkovin téměř dvojnásobná a světoví odborníci se shodují na tom, že děti by měly jíst 50 gramů masa denně, ať už se jedná o maso hovězí, vepřové, drůbeží nebo rybí.**

Vepřové maso je bohaté na **železo**, jeden ze zcela nezbytných prvků, důležité pro dostatečné okysličování orgánů a správnou cirkulaci krve. **Málo železa v těle způsobuje nedostatek červených krvinek**, jejichž důležitá úloha začíná již při vývoji mozku ještě nenarozeného dítěte, kde má nesprávná funkce mozku za následek opožděný psychický vývoj. Další úlohou červených krvinek je doprava kyslíku do plic. Nedostatečná funkce se projevuje bledou a nezdravou pokožkou, bolestmi hlavy, mdlobnými stavy, poruchami trávení (zácpa, nadýmání), stavy slabosti, dělením nehtů a bolavými ústními koutky.

Vepřové maso obsahuje i **draslík, který zajišťuje veškeré funkce v lidském organismu**: podílí se na přesné funkci kardiovaskulárního systému, snižuje krevní tlak, zajišťuje svalový tonus, napomáhá celkové stabilitě vnitřního prostředí a v neposlední řadě ovlivňuje i náš nervový systém. Jeho nedostatek může způsobit nadměrnou únavu, netečnost, nespavost, nízkou hladinu cukru v krvi, svalovou ochablost a bolestivé větry. Při nedostatku draslíku se také zvyšuje krevní tlak.

Dále pak obsahuje **fosfor, který podporuje látkovou výměnu** a společně s vápníkem pečuje o tvorbu zubů a kostí. Nedostatek se projevuje poruchou funkce ledvin, křivicí a nedostatečným ukládáním minerálních látek v kostech.

Vepřové maso obsahuje také **vitaminy skupiny B**, důležité pro správnou funkci metabolismu, spolupůsobí při přeměně živin získaných z potravy na složky pro náš organismus potřebné, především pak vitaminy B1, B2 a B3.

Vitamin B1 (Thiamin) je díky svému kladnému působení na centrální nervový systém nazýván vitamínem vůle. Navozuje dobrou náladu, pomáhá překonat emocionální stres, odstraňuje deprese, netrpělivost a posiluje paměť. Je obsažen ve všech druzích masa (zvláště pak ve vepřovém a kuřeti) a prospívá našemu srdci a nervovému systému, reguluje látkovou přeměnu cukrů, růst, nervové a svalové funkce. Je také důležitým faktorem při růstu, kojení a udržení plodnosti.

Vitamin B2 (Riboflavin) zabraňuje určitým procesům stárnutí, přispívá k udržení dobrého zraku, působí příznivě na zachování zdravé pokožky, nehtů a vlasů. Napomáhá růstu, plodnosti a vstřebávání železa. Velké dávky posilují odolnost proti kožním plísním a ulevují některým ekzémům a alergiím. Současně také tlumí chuť na sladké. Nachází se hlavně v játrech a produktech z nich a je potřebný pro dobrý stav kůže, očí, správnou funkci srdce a dalších orgánů. V těle je zodpovědný za energetickou přeměnu. Pokud nemáte rádi játra, není nic snazšího, než si místo nich dát paštiku. To už jde, ne?

Vitamin B3 (Niacin) je potřebný k uvolňování energie ze sacharidů, zúčastňuje se řízení hladiny krevního cukru, udržování zdravé kůže, správné funkce nervového systému a zažívání. Závažný nedostatek tohoto vitamínu se projevuje těžkým onemocněním, pelagrou. Niacin se používá k prevenci a léčbě depresí, kloubních onemocnění a mnoha dalších chorob. Také se nachází v játrech a pomáhá energetické přeměně v těle a obnově pleti. Ve velkých dávkách roztahuje cévy, proto je doporučován při vysokém tlaku.

Vitamin B5 Kyselina pantotenová zlepšuje kvalitu kůže, vlasů i nehtů. Je nutný pro vstřebávání sacharidů a lipidů. Najdeme ho v kuřecím a hovězím mase, obzvláště ve vnitřnostech.

Vitamin B6 Pyridoxin najdeme v mase, hlavně hovězím a játrech, a je třeba pro zdravý nervový systém a funkci krevního oběhu. Větší dávky se doporučují při chudokrevnosti.

Vitamin B9 Kyselina listová je potřebný pro krvetvorbu a nezbytný pro těhotné ženy. Že se nachází v listové zelenině, to ví asi každý, ale tušili jste, že ho najdete i ve vnitřnostech?

Vitamin B12 Kobalamin pomáhá uvolňovat energii z jídla a je velmi důležitý pro krvetvorbu. Zlepšuje také paměť, podporuje koncentraci a snižuje riziko vzniku srdečních chorob. Najdeme ho ve všech druzích masa.

Ostatní vitaminy v mase

Vitamin A se ukládá v tuku, proto ho najdeme v tučnějších masech a také ve vnitřnostech (zvláště játrech). Je nezbytný pro dobrou funkci očí a jeho nedostatek vede k šerosleposti. Mimo jiné zlepšuje vzhled pleti a snižuje náchylnost k infekcím. Tento vitamin je také prospěšný pro kvalitu zubů a kostí.

Ačkoli to není všeobecně známé, maso obsahuje velké množství **vitaminu C**. To je doloženo například u eskymáků, kteří se živí téměř jen masem a rybami a přesto netrpí nedostatkem vitamínu C. Co ale všeobecně známé je, je fakt, že vitamin C je silný antioxidant, který pomáhá udržovat náš metabolismus a imunitu v optimálním stavu.

Vitamin D je nezbytný pro metabolizaci vápníku a tedy pro obnovu orgánů a kostí. Najdeme ho v červeném mase a játrech. Příjem vápníku bez vitamínu D má jen velmi malý efekt. Ačkoli si vitamin D naše tělo částečně vyrábí samo při pobytu na slunci, jeho zásadním zdrojem jsou červené maso a játra.

Vitamin E je antioxidant, který je nezbytný pro zdraví a vzhled naší pleti. Eliminuje volné radikály, chrání buněčné membrány před poškozením a zpomaluje proces stárnutí. Najdeme ho ve všech druzích masa.

Přednost bychom měli dávat libovým řezům masa, které mají méně než 3 % tuku na 100 g masa. Porce konzumovaného vepřového masa by se měla pohybovat mezi 150–250 g, a to v závislosti na řezu masa, které připravujeme. Čím tučnější řez, tím menší porce bychom měli pojídat. Ideální je konzumace 1 až 2 x týdně.

Mezi libové řezy vepřového patří například panenka, kýta, kotleta bez kostí či pečeně.

	Kcal na 100 gr masa	Tuky na 100 gr masa
Panenka	109	2,2
Kýta	136	5
Kotleta bez kostí	150	7,6
Pečeně	188	5,4

Zdravá strava musí obsahovat i tuky, tvoří totiž životně důležité součásti buněk. Jistá dávka tuku je pro zdravý chod lidského těla nezbytně nutná a je důležitá i pro zdravý růst a obnovu tělesných buněk. Tuky je ovšem třeba přijímat jen v malém množství. Jsou energeticky vydatné a jejich nadměrný příjem vede k obezitě.

Existují **dvě základní formy tuků: tuky nasycené a nenasycené**, přičemž každá z těchto forem ovlivňuje lidské tělo jinak. **Živočišné tuky jsou z větší části nasycené**, nazývají se proto **nasycené mastné kyseliny**, a jsou při pokojové teplotě tuhé. Pro lidské tělo jsou všeobecně považovány za škodlivé. Nalezneme je ve většině živočišných a mléčných výrobců, zejména v másle, mléce, vepřovém a hovězím masu, vejcích, plnotučném mléce a jogurtu.

Nenasycené tuky, nazývané také **nenasycené mastné kyseliny**, jsou pro tělo zdravější a najdeme je ve většině rostlinných tuků, jako je například olivový olej. Tradiční středomořské kuchyně, které jej tak často využívají, patří proto k těm nejzdravějším. Nenasycené tuky zůstávají při pokojové teplotě tekuté.

Cholesterol je chemická látka nacházející se v krvi. Většina cholesterolu v lidském těle vzniká v játrech z nasycených tuků. Jisté množství cholesterolu je pro život nutné. Pomáhá totiž buňkám produkovat některé důležité hormony a je nezbytnou složkou buněčné stěny při tvoření nových buněk v různých částech těla. Jeho nadměrné množství však zvyšuje riziko srdečního infarktu, anginy pectoris či mozkové mrtvice. Je však také pravdou, že riziko srdeční nemoci způsobené vysokou hladinou cholesterolu je už v naší genetické výbavě, a proto i lidé s vyváženou stravou mohou mít vysokou hladinu cholesterolu. To je způsobeno tím, že jen malou část cholesterolu (přibližně 3 %) přijímáme z potravy a 80–90 % cholesterolu si tělo vyrobí samo. Zdá se, že přílišnou tvorbu cholesterolu v těle způsobují nasycené mastné kyseliny. Proto není až tak důležité, kolik cholesterolu obsahuje jednotlivá potravina. Pozor si musíme dávat na přísun nasycených tuků, které přispívají k tvorbě velké části cholesterolu. Jako příklad můžeme uvést vejce, jež mají snad tu nejhorší cholesterolovou pověst, jsou však na seznamu trochu neprávem. Mnohem horší jsou totiž potraviny s vysokým obsahem nasycených tuků. **Libové vepřové maso neobsahuje více cholesterolu než kuřecí stehno s kůží**. Kůže je velký zdroj jak tuků, tak cholesterolu. To, co rozlišuje jednotlivá masa, je celkový přísun tuků, a tím i nasycených mastných kyselin.

Všeobecně vzato, maso obsahuje vše, co je třeba ke zdravé dietě. Samozřejmě všeho moc škodí, ale pokud budeme dodržovat zásady zdravé výživy a omezíme nadměrný přísun tučných mas a živočišného tuku, je maso velmi vhodným zdrojem mnoha látek potřebných pro naše zdraví. Pro optimální příjem vitaminů a minerálů doplňujte masné pokrmy zeleninovou přílohou či saláty ze syrové zeleniny a ovoce.

Použité zdroje:

<https://www.italskakuchyne.cz/blog/veprove-maso-je-i-zdrave>

<http://www.vimcojim.cz/magazin/recepty/>

<http://www.masoplana.cz/zijte-zdrave/vitaminy-a-mineraly-v-mase>