



magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz



[O výživě](#) 12. 7. 2018 | Doc. Ing. Jiří Brát, CSc.

Maso má v jídelníčku svůj význam. Jaké je optimální množství?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Maso-ma-v-jidelnicku-svuj-vyznam.-Jake-je-optimalni-mnozstvi__s10010x11019.html

Maso je v rámci výživových doporučení obvykle řazeno do skupiny zdrojů bílkovin spolu s rybami, luštěninami, ořechy, semeny, vejci a výrobky ze sóji. Kolik je optimální množství? Hraje množství masa roli při vzniku rakoviny? Patří vůbec maso do zdravého jídelníčku?



Optimální příjem masa v rámci zdrojů bílkovin

Bílkoviny se vyskytují v potravinách živočišného a rostlinného původu. Jako

optimální z hlediska výživy se jeví, když se konzumují [bílkoviny](#) z obou zdrojů a to i z pohledu přítomných mikronutrientů.

- **Živočišné bílkoviny** včetně masa mají vhodnější zastoupení **esenciálních aminokyselin** a obecně lepší stravitelnost, i když tu lze u rostlinných bílkovin zvýšit pomocí některých technologických procesů jako např. mletím, máčením, klíčením, fermentací a tepelnou úpravou. Maso je rovněž dobrým **zdrojem vitaminů B a D, železa, zinku a selenu**. Vitamin B12 se získává z potravin živočišného původu, proto vegani, kteří nekonzumují živočišné produkty, jej musí přijímat z doplňků stravy.
- **Bílkovinné zdroje rostlinného původu** dodávají organismu **vlákninu, vitamin C, kyselinu listovou, antioxidanty** a další biologicky aktivní látky. Skladba mastných kyselin v rostlinných zdrojích mívá vhodnější složení mastných kyselin s výjimkou tropických tuků.

Z těchto důvodů se doporučuje v rámci celkové stravy **udržovat poměr** živočišných a rostlinných bílkovin v rozmezí **1:1-2**. Proto **není vhodné se masu zcela vyhýbat**, ani ho konzumovat v nadbytku. Ve stravě rozvinutých zemí Evropy a Ameriky převládají živočišné bílkoviny. Konzumace masa by měla být oproti současnému stavu spíše omezována.

Tuk důležitý atribut při výběru masa

Druhou nejvýznamnější základní živinou v mase je **tuk**. Jeho procentuální podíl v mase a složení mastných kyselin je další pomocné **kritérium, které se uplatňuje při výběru masa a masných výrobků**.

- Tuk **drůbeže** obsahuje přibližně 30-40 % nasycených mastných kyselin.
- Tuk ve **vepřovém** mase má 40-50 %.
- Tuk v **hovězím** mase je 43-52 %.



Jejich procentuální zastoupení se může lišit nejen podle druhu, roli hraje i **z jaké části zvířete** byl tuk získán, do určité míry i skladba krmení. Vzhledem k tomu, že podíl nasycených mastných kyselin je vyšší než jedna třetina, je ve všech doporučeních **preferován**

výběr libového masa před tučným. Tuk je v organismech ukládán ve svalovině masa, v mezisvalové hmotě, v útrokách nebo v podkoží.

Podkožní tuk a mezisvalový tuk je možno **před konzumací oddělit**. Drůbeží maso se doporučuje konzumovat **bez kůže**. U **masa jatečných zvířat** jsou některé části typické mramorovou strukturou s viditelným tukem ve svalovině. Tyto druhy masa jsou z hlediska senzorického řadou spotřebitelů více vyhledávány, z hlediska výživových doporučení by však měly být konzumovány **v omezené míře**.

Kolik masa bychom měli konzumovat?

- Výživová doporučení pro obyvatele **USA** radí při příjmu 2000 kcal denně konzumovat ve skupině: maso včetně drůbeže a vejce 26 uncí týdně (1 unce = 28 g), což odpovídá množství **728 gramů týdně**. V doporučeném množství jsou kromě masa zahrnuta i vejce.
- **Německá** doporučení uvádějí týdenní konzumaci masa v množství do **300-600 g**.
- Doporučení **Austrálie** uvádí doporučený týdenní příjem libového masa jatečných zvířat **do 455 g**.

Podle Českého statistického úřadu činí **roční spotřeba masa v hodnotě na kosti přibližně 80 kg**. Příjem je tedy **vyšší** než se doporučuje, což je v souladu s obecným zjištěním v rámci Evropy a Ameriky.

Konzumace masa ve vztahu ke zdraví

Konzumace masa a mastných výrobků bývá spojována s některými neinfekčními onemocněními hromadného výskytu jako například kardiovaskulární onemocnění, která většinou souvisejí s **vyšší konzumací živočišných tuků obecně**.

V případě konzumace libového masa nejsou prokazatelné důkazy, že by se maso podílelo na rozvoji kardiovaskulární chorob, naopak z některých intervenčních studií vyplývá **pozitivní účinek konzumace libového masa** na rizikové faktory jako hladina cholesterolu nebo vysoký krevní tlak. Podobné závěry platí i pro diabetes 2. typu.

- Jak je to s rakovinou?

Konzumace masa bývá **spojována i s** onemocněním **rakovinou**, hlavně [tlustého střeva](#). Informace **vycházejí z epidemiologických studií**, které ukazují na souvislost mezi vyšší konzumací masa, masných výrobků a výskytem rakoviny, aniž by však byl prokázán mechanismus účinku jejího vzniku. Jsou na to různé teorie, ale **žádná z nich nedošla k průkazným závěrům**.

Uvažuje se, že hemové železo při konzumaci v nadbytku může v organismu

katalyzovat vznik volných radikálů s karcinogenním účinkem. Další možný mechanismus je spojován nikoliv s masem, ale s **látkami, které mohou vznikat při jeho kuchyňských úpravách** za vysokých teplot nebo při jeho zpracování. Jedná se například o heterocyklické aminy, které vznikají reakcí aminokyselin a monosacharidů při teplotách 125-300 °C, nebo polyaromatické uhlovodíky, které vznikají rozkladem odkapávajícího tuku při **grilování** a následně pak ulpívají na mase. Polyaromatické uhlovodíky mohou vznikat i při **domácím uzení**. V uzeninách může jít o přítomnost nitrososloučenin s karcinogenním účinkem.

Někdo spojuje vznik rakoviny s **vysokou konzumací tuků**, v tomto případě však **neexistují žádné studie**, které by tuto teorii potvrzovaly. Vznik rakoviny se častěji objevuje u osob s nezdravým životním stylem a obezitou, což nemá přímou vazbu na konzumaci tuků.

Příjem masa v rámci výživových doporučení neukazuje na souvislosti se vznikem rakoviny. Vyplývá to mimo jiné ze studií v Asii, kde nebyly zjištěné rozdíly ve výskytu rakoviny mezi skupinami osob, které nekonzumovaly maso vůbec nebo jen v menším množství.

Doporučení pro masné výrobky

Masné výrobky často obsahují **vyšší podíl tuku** než maso. Z tohoto důvodu by měla být jejich konzumace více omezována než masa samotného. Podobně bývá **vyšší i obsah soli**. Masné výrobky by měly být konzumovány v **množství, aby** v rámci celkové stravy **nedocházelo k překračování** tolerovaného **příjmu soli** (5-6 gramů denně) **a nasycených mastných kyselin** (cca 20 gramů denně).

Výživová doporučení preferují konzumaci libového masa. Uzeniny by měly být více omezovány než maso samotné, díky vyššímu obsahu soli a nasycených mastných kyselin. To však **neznamená nutnost vyřadit masné výrobky úplně ze stravy**. Libová šunka s vyšším podílem masa a nižším obsahem soli je vhodnější volbou než některé salámy nebo párky s vysokým obsahem tuku i soli.



Tento článek vznikl za finanční podpory dotačního programu MZ „Národní program zdraví – projekty podpory zdraví“ pro rok 2018, číslo projektu 10975, projekt Aktivně a zdravě.

Copyright © 2024

Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz