O výživě 30. 9. 2019 | Ing. Hana Pávková Málková

Maso – jak ho správně vybrat a potřebujeme ho vůbec?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Maso---jak-ho-spravne-vybrat-a-potrebujeme-ho-vubec__s10010x19339.html

Maso určitě není třeba jíst denně, a dokonce bychom se bez něj mohli i úplně obejít. Zejména pokud v jídelníčku nechybí ostatní živočišné produkty, tedy mléčné výrobky a vejce. Kolik je rozumné množství? Jaké druhy vybírat přednostně? Jaké jsou nutriční přednosti jednotlivých druhů?

Maso je významným zdrojem hodnotných bílkovin, **obsahuje důležité vitaminy** (zejména D a B12) a **minerální látky** (zejména železo), které jsou dobře vstřebatelné.

Maso je ale velmi široký pojem a nutričně se můžou jednotlivé druhy velmi lišit,

je proto potřeba vybrat to správné. Určitě sáhněte **raději po čerstvém mase než po zpracovaných výrobcích**, uzeninách, konzervách apod.

Konzumace masa může být často spojená s nadbytečným příjmem tuků. Pokud ale vyberete správně, vůbec to tak být nemusí.

Kolik tuku obsahuje maso?

Poměrně častou, avšak mylnou domněnkou je, že kuřecí maso je dietní, a naopak vepřové je vždy tučné a do zdravého jídelníčku nepatří.

Ve skutečnosti ale u masa **nezáleží jen na druhu zvířete, ale především na části, ze které pochází**. A tak libové vepřové maso může obsahovat mnohem méně tuku než některé části drůbeže.

Z drůbeže jsou bezpochyby nejlibovější částí **prsa**, která obsahují mnohem méně tuku než stehno nebo třeba křidélka. U drůbeže se velké množství tuku nachází **hlavně v kůži**, pokud tedy chcete ušetřit tuk, kůži raději nekonzumujte.

- Pokud z kuřecího stehna odstraníte kůži, ušetříte **ve stogramové porci cca 7 gramů tuku**.
- Pokud si chcete pochutnat na vepřovém mase a vyhnout se velkému

množství tuku, vyberte si **panenku, kýtu nebo pečeni**. Oproti krkovici nebo bůčku obsahují výrazně méně tuku (až o 15 g ve 100 g).
- Z hovězího sáhněte po **hovězím zadním nebo svíčkové** a vyhněte se raději tučnějšímu hovězímu přednímu.

Pozor si dejte na mleté maso, již namleté maso z běžného obchodu, ať už hovězí nebo vepřové, patří většinou mezi tučnější. Vyplatí se proto si maso koupit vcelku (vybrat si libový kousek) a **namlít si ho doma nebo si ho nechat namlít u řezníka**.

Hodnoty jednotlivých druhů mas si můžete porovnat v tabulce níže, kromě celkového množství tuku je uvedena i energetická hodnota a obsah nasycených mastných kyselin.

Jedná se samozřejmě jen o průměrné hodnoty, **obsah tuku se může lišit i kus od kusu**, záleží i na stáří zvířete, způsobu chovu, krmivu apod.

Hodnoty jsou uvedeny na 100 g masa v syrovém stavu.

druh masa (v syrovém stavu)	***kJ***	***tuky (g)***	***SAFA (g)***
vepřová panenka	480	4	1,8
vepřová pečeně	550	4,5	2
vepřová kýta	600	7	3,2
vepřová plec	700	10	4,5
vepřová krkovice	930	16	7,2

vepřové mleté průměr	1 100	21	9,5
hovězí kýta	490	3	1,4
hovězí svíčková	580	6	2,7
hovězí maso přední průměr	800	13	5,9
hovězí mleté průměr	950	17	7,7
kuřecí prsa bez kůže	430	1	0,5
kuřecí stehno bez kůže	600	7	3,2
kuřecí paličky s kůží	680	9	4,1
kuřecí stehno s kůží	800	14	6,3
kuřecí křidélka s kůží	850	15	6,8

Viditelný tuk pryč

Mnoho tuku můžete ušetřit i tím, že z masa **odstraníte viditelně tučné části**. Část tuku se ale skrývá i mezi svalovými vlákny. Jak již bylo řečeno, vyplatí se odstranit kůži, která v sobě skrývá mnoho tuku.

Pozor na tuk přidaný

Kromě samotné tučnosti masa dejte pozor i na to, **kolik tuku přidáte při jeho přípravě**. Je pochopitelné, že i když vyberete libová kuřecí prsíčka a následně je obalíte v trojobalu a usmažíte, tak se obsah tuku radikálně zvýší. Pokud ale čas od času křupavému řízku neodoláte, určitě uděláte lépe, když si ho připravíte právě z libového masa – **např. kuřecích prsou nebo vepřové kýty**, a ne z krkovice.

I libové maso může být chutné!

Představa, že pouze tučné pokrmy jsou dobré a když není maso tučné, tak je suché, nemusí být rozhodně opodstatněná. I libové maso se dá připravit chutně, **např. medailonky z vepřové panenky či hovězí rumpsteak** jsou toho vynikajícím příkladem.

Při přípravě méně tučných druhů masa si ale dejte pozor, abyste ho propekli tak akorát a **příliš ho nevysušili**. Pomoci mohou i různé marinády, díky kterým bude maso šťavnatější a křehčí.

- Zkuste například kuřecí prsa naložit do marinády z jogurtu, uvidíte, jak budou po upečení krásně šťavnatá.

Pestrost nade vše

A jaký druh masa je tedy nejlepší? Nejlepší je **jednotlivé druhy střídat a dávat přednost libovým částem**. Kromě klasiky v podobě kuřete, vepřového a hovězího nezapomínejte také na králičí, jehněčí, krůtí, telecí, zvěřinu anebo vnitřnosti - játra, ledvinky nebo srdíčka mohou jídelníček taky jednou za čas obohatit o cenné látky.

Všeho s mírou

Jak již bylo řečeno na začátku článku, maso v jídelníčku nutně nepotřebujeme a většinou ho **přijímáme spíše v nadbytku**. Na druhou stranu nám ale správně vybrané maso může přinést i plno pozitivních látek. Opět tedy platí zlaté

pravidlo - **všeho s mírou!**

MINISTERSTVO
ZDRAVOTNICTVÍ
ČESKÉ REPUBLIKY

Materiál vznikl za podpory Ministerstva zdravotnictví ČR.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz