magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 1. 8. 2014 | Chjo

Syrové maso – pochoutka nebo riziko?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Syrove-maso---pochoutka-nebo-riziko__s10010x8532.html

Většina z nás si alespoň jednou objednala v restauraci vyhlášený „tatarák“, nebo si dala krvavý steak či japonské sushi. Tyto syrové pokrmy jsou mnohdy vyhledávanou delikatesou, hrozí nám však po jejich konzumaci nějaká zdravotní rizika, nebo se jedná o zcela bezpečné potraviny, které si můžeme dopřávat častěji? Na co bychom si měli dávat při výběru pozor a jak se vyvarovat nejen zažívacím potížím poradí MUDr. Václava Kunová, odborná garantka Vím, co jím.

Syrové vs. tepelně upravené maso

Syrové maso nemá oproti vařenému žádné nutriční výhody. Samozřejmě mluvíme o správně tepelně upravenému masu (nikoli o připáleninách z grilu). „*Přestože příznivci syrové stravy tvrdí opak, stravitelnost tepelně upraveného masa je lepší než u masa syrového. V případě tataráku se stravitelnost masa zlepšuje mletím, škrábáním nebo sekáním masa,*“ konstatuje MUDr. Václava Kunová.

Jak často si můžeme syrové maso dopřát?

Nelze říci, že by syrové maso bylo lepší. **Naopak, je u něj ze zdravotního hlediska vždy určité riziko**. Mnoho lidí však láká jeho specifická chuť natolik, že si ho občas dopřejí. Ať už jako „tatarák“ nebo carpaccio či steak připravený na blue rare (zprudka na povrchu opečený, ale uvnitř zcela syrový).

Z hlediska výživy **žádné pravidlo neexistuje**. Záleží na tom, jaký zdroj masa máme k dispozici. „Někomu se za celý život nákaza z potravin vyhne, jiný zkusí syrové maso jednou a onemocní,“ doplňuje Václava Kunová.

Jaká jsou zdravotní rizika?

Nikdy nelze říci, že je konzumace syrového masa zcela bez rizika, ale k závažným nákazám u nás dochází poměrně zřídka díky pečlivým veterinárním kontrolám. Riziková tak zůstává konzumace masa **neznámého původu**. Pozor si dejte hlavně na **zvěřinu v restauracích**, kde nemáte jistotu odkud maso pochází. Totéž platí pro **drůbež a králíky od malých dodavatelů** (maso nemusí být syrové, ale stačí, když není dostatečně tepelně upravené). „V případě hovězího masa hrozí nákaza Escherichií coli, Salmonellou, Shigellou, v úvahu přichází i Stafylococcus aureus nebo Listeria monocytogenes. Tyto nemoci vesměs způsobují nepříjemné zažívací potíže, popřípadě kožní

onemocnění,“ upozorňuje Václava Kunová.

Syrové ryby

Ryby se jí často v úpravě na syrovo v podobách jako je sushi, tatarák z lososa, tuňáka nebo jiných ryb a jsou velmi oblíbené. Na jídelním lístku lze občas najít i pokrm zvaný **céviche** (syrové, většinou bílé ryby marinované v limetové šťávě). Dejte si ale **pozor na konzumaci ústřic**, které se jedí téměř výhradně zasyrova. Takovouto pochoutku je lepší ponechat si na místo, kde jsou **čerstvě vylovené**. Tedy například na dovolené u moře. „Při konzumaci syrových ryb také hrozí riziko nákazy (např. Salmonellou), **ale v praxi způsobují mnohem méně problémů než syrové maso jatečních zvířat**,“ dodává Václava Kunová.

Na co si dát v restauraci pozor

Při výběru restaurace, ve které si chceme dát „tatarák“, je dobré postupovat čistě dle selského rozumu. **Restaurace by měla být důvěryhodná svojí úrovní hygieny hned od počátku**. Čistota stolů, toalet a inventáře nás do značné míry bude informovat o pravděpodobném stavu hygieny v kuchyni. Zvažte tedy sami, jestli chcete riziko podstupovat. Pokud by náhodou maso na talíři **zapáchalo nebo mělo netypickou barvu**, platí to dvojnásob.

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