magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 6. 10. 2014 | tla

Zvěřina zpestří jídelníček, ale všeho moc škodí

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Zverina-zpestri-jidelnicek,-ale-vseho-moc-skodi__s10010x8637.html

Podzim – romantiky okouzlí zlatým listím, gurmány zase vůní a specifickou chutí zvěřiny. Maso ulovené zvěře má své odpůrce i zastánce. Jedni se obávají parazitů a nákaz, dalším nechutná zvláštní aroma „divokého“ masa, jiní naopak považují zvěřinu za delikatesu a zdroj pro organismus potřebných látek.

Jak moc zvěřina prospívá našemu tělu? Jaké jsou její zápory a jak často ji jíst? Podle dietoložky Karolíny Hlavaté platí pro zvěřinu stejné pravidlo jak pro většinu potravin. **„Všeho s mírou. Je-li možné ji mít jednou za měsíc, pak může být vítaným a zajímavým zpestřením našeho jídelníčku,“** říká dietoložka.

Nízká energetická hodnota

Jednoznačným kladem zvěřiny je nízký obsah tuku, takže má relativně nízkou energetickou hodnotu. Což ocení zejména ti, kteří bojují s nadváhou. Je také bohatá na bílkoviny, železo, vitamín B12 a minerální látky.

Méně tuku neznamená málo cholesterolu

Záleží-li vám na tom, kolik cholesterolu v sobě potravina skrývá, pak nad zvěřinou nejásejte. Patří sice z energetického hlediska k dietnějším pokrmům, ale paradoxně má cholesterolu více než vepřové. **„Většinou skutečně platí, že čím větší podíl nasycených tuků, tím vyšší podíl cholesterolu. Je tomu tak zejména u mléčných výrobků. U zvěřiny to tak ale není. Jedná se o fyzicky aktivní zvířata, a tak mají typově jiný druh masa, které se vyznačuje nízkým podílem tuku, ale vyšší hodnotou cholesterolu,“** objasňuje Karolína Hlavatá.

Kolik je v mase cholesterolu?

Druh masa	obsah cholesterolu ve 100 g
Zvěřina v závislosti na typu	70 až 150 mg
Vepřové	40 až 60 mg
Hovězí	50 až 70 mg
Vnitřnosti	200 až 300 mg
Pštros	80 až 130 mg
Ryby	50 mg
Drůbež	70 až 90 mg

Ne, pokud máte dnu

Zvěřina má ještě jedno zdravotní negativum. Kromě lidí bojujících s cholesterolem se vysloveně nehodí pro strávníky, které trápí dna nebo k tomuto onemocnění mají sklon. **„Zvěřina je bohatá na puriny, není proto vhodná pro lidi, kteří mají zvýšenou hladinu kyseliny močové,“** varuje dietoložka.

Dětem nechutná

Nadšené z ní nemusí být ani děti, i když jejich zdraví nijak neškodí. **„Na cholesterol ani puriny hledět nemusí, ale chuťově pikantnější maso zřejmě nebude zejména malým dětem chutnat,“** míní Karolína Hlavatá.

Jen z ověřených zdrojů

Nejzávažnějším rizikem při konzumaci zvěřiny je, že divoce žijící zvíře může být nemocné. Některá onemocnění jsou přitom přenosná na člověka, například tularémie, která se projevuje jako chřipka, nebo trichinelóza. Ta způsobuje bolesti a křeče svalů, včetně srdce. Může tedy skončit i smrtí. **„Konzumovat bychom měli jen zvěřinu z osvědčených zdrojů. Maso by mělo projít**

veterinární kontrolou,“ varuje dietoložka.

Náhradou je klokan,nebo pštros

Máte-li chuť na zvěřinové hody, ale z nějakého důvodu, ať už zdravotního, chuťového či jen psychologického, nechcete mít na talíři jelena, srnku či divočáka, připravte si na divoko maso klokaní. **„Zvěřině je chuťově velmi podobné, má ale velmi nízký obsah tuku i méně cholesterolu. Takže z výživového hlediska je dokonce vhodnější alternativou,“** doporučuje Karolína Hlavatá. Navíc se vesměs jedná o zvířata z chovů, nikoliv divoce žijící, a tak odpadá obava, že maso bude napadeno parazity nebezpečnými pro člověka. Další možnou a chutnou náhradou může být podle dietoložky také maso pštrosí.

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