magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 27. 5. 2019 | tla

Kuře postrádá železo, krůta zvedne náladu - jaký je vliv drůbežího masa na zdraví?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Kure-postrada-zelezo,-kruta-zvedne-naladu---jaky-je-vliv-drubeziho-masa-na-zdravi__s10010x19234.html

Kuře, kachna, husa, bažant, pštros…ledajaký pták může „přistát“ na vašem talíři. I když jde o opeřence, každý není pro lidský organismus stejně přínosný. Přestože výběr toho, co si upečeme nebo podusíme, zřejmě ovlivňuje v první řadě rozmanitá chuť, je dobré se zamyslet i nad různými výživovými hodnotami ptactva.

S ptáky přistanou na talíři bílkoviny a vitaminy

Maso opeřenců rozhodně do pestrého a zdravého jídelníčku patří. Je důležitým **zdrojem bílkovin, ale i minerálních látek a řady vitaminů, zejména**

skupiny B. Při výběru je dobré mít na paměti, že čím nižší obsah tuku, tím vyšší obsah bílkovin.

Kuře postrádá železo

Ve většině domácností se zřejmě nejčastěji na stole objevuje kuře.

> „Z drůbeže obsahuje **nejvíce vitaminu B3-niacinu**, ale jeho problémem je **nižší obsah železa a vitaminu B12,**“ říká dietoložka Karolína Hlavatá.

I když je velmi oblíbené, měli bychom do dětského jídelníčku zařazovat i maso červené a jiné druhy drůbeže.

Krůta spraví náladu

Jste vystresovaní a chcete si spravit náladu? Dejte si krůtu. Ne nadarmo se jí říká **přírodní antidepresivum**.

> „Obsahuje totiž aminokyselinu tryptofan, ze které se tvoří **hormon dobré nálady serotonin**,“ objasňuje Karolína Hlavatá. „Krůtí maso

je **snadno stravitelné**. Nepodporuje usazování cholesterolu v cévách. Je tedy vhodné pro osoby s cévními a srdečními poruchami," dodává dietoložka.

Má i jiné přednosti. Je v ní **nejméně tuku ze všech mas** včetně drůbeže. Je také významným **zdrojem vitamínu B6- pyridoxinu**. Tmavé krůtí maso obsahuje rovněž zinek.

Není kachna jako kachna

Kachna má sice podobný obsah mononenasycených mastných kyselin, ale zároveň i **vysoký obsah nasycených mastných kyselin**, a tím se její pozitivum poněkud snižuje. S kachnou divokou nám ale na talíři „přistane" i vitamín B12. Železo získá naše tělo z kachny divoké i domácí.

- Pokud si hlídáme příjem kalorií, je rozhodně přátelštější kachna divoká. Zatímco sto gramů masa s kůží tohoto opeřenec z přírody má **883 kJ**, jeho domácí příbuzná má již **1691 kJ**.

Husa – zdravější sádlo

Bez jistého přínosu není ani husa, pokud ji konzumujeme s rozumem. Je významným **zdrojem B6-pyridoxinu a obsahuje také železo**. Je i méně škodlivou alternativou pro milovníky sádla.

> „Husí má v porovnání s vepřovým mnohem **výhodnější složení mastných kyselin**. Převládají nenasycené mastné kyseliny, především mononenasycené, nad rizikovějšími nasycenými," uvádí Karolína Hlavatá. „Husa ani kachna občas rozhodně nevadí. Pokud jsou servírovány s velkou porcí **nepřeslazeného kysaného zelí**, zbytečně neupraveného na velkém množství tuku, s **domácím bramborovým knedlíkem**, není co řešit," míní dietoložka.

Pštros elixír zdraví

Sehnat pštrosa není snadné. Je třeba se porozhlédnout po farmách, ale stojí to za to. Ptačí „běžec“ má **nutričně velmi cenné maso**, které se vyznačuje nízkým obsahem tuku, cholesterolu a velmi vysokým obsahem různých vitaminů a minerálních látek. Obsahuje kromě jiného zejména **vitamin B12, kyselinu listovou a železo**.

> „Pštrosí maso je vhodné pro **dietní režimy i pro nízkotučnou dietu**,“ doporučuje Karolína Hlavatá.

Bažant a perlička

Labužníci si určitě nenechají „ulétnout“ bažanta, oblíbenou pochoutku francouzské kuchyně. Jeho **jemné maso** je vhodnou součástí pestré stravy. A

rozhodně není na škodu, když občas nahradí domácí ptactvo, včetně kuřete, které je mnohem tučnější. Bažant je bohatý jak na **vitaminy skupiny B, tak na vitamin K a kyselinu listovou**. Obsahuje i minerální látky, například hořčík, vápník, železo.

- Když už je řeč o specialitách, něco do sebe mají i **perličky**, v jejich mase je vitamim B3-niacin.

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