magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 21. 2. 2014 | tla

Proč jíst červené maso?

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Proc-jist-cervene-maso__s10010x8165.html

Zapomeňte na červené maso, ve zdravém jídelníčku nemá co dělat. Řada studií prokázala souvislost mezi jeho častou konzumací a výskytem rakoviny tlustého střeva a konečníku, nemocemi srdce a cév... Také jsou podlehli tvrzením, které mohou naše zdraví i ohrozit?

Člověk je všežravec, červené maso proto do jídelníčku patří. Měli bychom si ho dopřávat pravidelně. Zároveň ale musíme mít na mysli, že se opravdu může spolupodílet na vzniku zdravotních problémů. Jak to tedy s ním je?

Mezi červené maso řadíme v České republice běžně dostupné maso vepřové, hovězí, telecí, skopové a jehněčí. **„Červené maso má oproti drůbežímu vyšší obsah železa a vitamínu B12, určitě by mělo být součástí jídelníčku,“** říká dietoložka Karolína Hlavatá. Je i skvělým zdrojem zinku. A obsahuje mastné kyseliny, které lze přirovnat těm v rybách. Ty mají vliv na snižování rizika vzniku srdečně-cévních chorob. Zapomenout nelze ani na plnohodnotné bílkoviny, stavební „kameny“ organismu.

„Jedinou nevýhodou je, že mívá vyšší obsah tuku. Ale zase záleží na tom, co si člověk koupí. Když si přinesete domů kuře a připravíte a sníte ho i s kůží, tak je to po stránce obsahu tuku stejné, jako když si dáte krkovici,“ překvapuje Karolína Hlavatá. U červeného masa je jediná věc, aby bylo libové. **„Jinak by se mělo zařazovat do jídelníčku pravidelně, ideálně i dvakrát týdně,“** doporučuje dietoložka.

Maso by nemělo chybět v jídelníčku těhotných žen, dětí ani seniorů. Zároveň se jím nemusíme „cpát“ denně, vyzkoušejte i netradiční zdroje bílkovin jako je tofu, robi maso, seitan, tempeh či opomíjené luštěniny.

Kde jsou rizika?

Rizik spojených s červeným masem lze vyjmenovat hned několik. Pokud na ně budete myslet, nemusíte se červeného masa bát.

Problémem prvním, je již zmiňovaný tuk. Rizikovým faktorem vzniku nemocí srdce a cév, ale i různých typů rakoviny, je obezita. A na ní se podílí vysoký příjem tuku. V mase přijímáme takzvaný skrytý, ani si jeho konzumaci neuvědomujeme. Kupujte proto vždy jen libové maso, případně přebytečný tuk před kuchyňskou úpravou odstraňte.

Problémem druhým je způsob tepelné úpravy. Při teplotách nad 180 až 200 °C vznikají látky s prokázaným karcinogenním účinkem. Jak tedy tepelně upravovat třeba hovězí? **„Spousta lidí dělá chybu, že maso nasolí, okoření a pak na tuku upravuje. Tak se to nemá. Vezměte si osušený plátek masa, dejte ho na rozpálenou nerezovou či teflonovou pánev, z obou stran orestujte. Udělejte si takový steak. Teprve pak ho upravujte na cibulovém základu, podlijte a doduste. Cenné látky**

zůstanou v mase. Při opékání masa na tuku, cibuli, soli vznikají právě nebezpečné karcinogenní sloučeniny,“ uvádí Karolína Hlavatá.

Problém třetí jsou uzená masa a uzeniny. Doma uzená masa bývají sice chutnější, ale na rozdíl od velkovýroby nemáte doma udírnu s odlučovači rakovinotvorných látek vznikajících při nedokonalém spalování. O vysokém obsahu tuku, mnohdy zcela zbytečně přidávaných přísadách a soli je u uzenin jistě zbytečné se zmiňovat.

A co tataráček?

Když máte kvalitní maso, víte, že je kontrolované, nepochází třeba z „pytlákem“ odstřeleného kance bez veterinární prohlídky, není problém. Dá se říci, že dokonce naopak. **„Je třeba mít libové čerstvé maso. Na tataráku není nic špatného. Musíte počítat s tím, že je určité riziko syrového vejce. Potíž je spíš ta, že k němu lidé sní dvanáct topinek osmažených v oleji. Takže se z jídla stane energetická bomba. Ale kdyby byly topinky udělané nasucho, tak je v podstatě dietní jídlo,“** říká Karolína Hlavatá.

Copyright © 2025