



MIĘSO I WĘDLINY

MIĘSO I WĘDLINY

Mięso zwierząt rzeźnych (wołowina, cielęcina, wieprzowina, baranina) określa się jako tzw. mięso "czerwone", w odróżnieniu od mięsa drobiu nazywanego często mięsem "białym".

ŹRÓDŁO CENNYCH SKŁADNIKÓW

Mięso i wędliny stanowią dla organizmu człowieka źródło **białka** o wysokiej wartości odżywczej, a także tłuszczu, składników mineralnych (fosfor, żelazo, siarka) i witamin:

C, A, z grupy B (B₁, PP). Białko stanowi w mięsie ok. 15-20%. W mięsie wyróżnia się dwa odmienne rodzaje białka - białka tkanki mięśniowej i białka tkanki łącznej. Białka tkanki mięśniowej odznaczają się wysoką wartością odżywczą. Im więcej jest w mięsie tkanki łącznej, tym gorszy jest gatunek mięsa i mniejsza jego wartość odżywcza.

Zawartość **tłuszczu** w mięsie waha się w szerokich granicach (2-30%) zależnie od gatunku i wieku zwierzęcia, stopnia utuczenia oraz części tuszy. Mięso cechuje się wysoką zawartością wody wynoszącą 70-75%.





Wędliny produkowane z mięsa zwierząt rzeźnych i drobiu wykazują zróżnicowaną zawartość tłuszczu. Mogą również zawierać różne dodatki i substancje dodatkowe, w tym m.in. koncentraty białek soi, mleka, białka kolagenowe, skrobię modyfikowaną, polifosforany, sól, azotan sodu oraz substancje chemiczne przechodzące do wędlin z dymu wędzarniczego. Dodatek substancji dodatkowych pozwala na wyprodukowanie wyrobów o niskiej zawartości tłuszczu.

W CZYM WYBIERAĆ?

Najzdrowsze są wyroby o niskiej zawartości tłuszczu, jak np. chuda polędwica lub szynka, wędliny drobiowe, o niskim stopniu peklowania, małym nasoleniu i bez dodatku polifosforanów. Zwykłe parówki wbrew ogólnemu mniemaniu zawierają duże ilości zarówno tłuszczu, jak i substancji dodatkowych.

Mięso drobiowe cechuje wysoka strawność i stosunkowo niższa aniżeli w mięsie czerwonym zawartość tłuszczu. Jedynie skóra drobiu zawiera znaczące ilości tłuszczu, dlatego chcąc ograniczyć spożycie tłuszczu, należy ją usuwać. Z żywieniowego punktu widzenia zaleca się większe spożycie mięsa drobiowego przy jednoczesnym ograniczeniu spożycia mięsa "czerwonego".

