

# Wiadomości Zootechniczne

ROK LII (2014) NUMER 1 (280)



Państwowy Instytut Badawczy

ul. Sarego 2, 31-047 Kraków

tel. 666081176, 666081198, 666081202, fax 12 2856733

e-mail: wiad-zoot@izoo.krakow.pl, internet: http://www.krakow.pl

**Wydawnictwa własne IZ PIB**

## RADA REDAKCYJNA

Przewodniczący: prof. dr hab. Eugeniusz Herbut

Członkowie: *dr hab. Paweł Bielański, prof. IZ PIB*

*dr hab. Robert Eckert, prof. IZ PIB*

*prof. dr hab. Ewa Hanczakowska*

*dr hab. Józefa Krawczyk, prof. IZ PIB*

*prof. dr hab. Barbara Rejduch*

## RECENZENCI

prac zamieszczonych w numerze:

*prof. dr hab. inż. Marek Adamski, prof. UTP, Bydgoszcz*

*prof. dr hab. Aleksandra Balicka-Ramisz, ZUT, Szczecin*

*prof. dr hab. Franciszek Borowiec, UR, Kraków*

*prof. dr hab. Franciszek Brzóška, IZ PIB, Kraków*

*prof. dr hab. Mirosław Gabryś, IGHZ PAN, Jastrzębiec*

*prof. Paweł Gburzyński, Uniwersytet Alberta, Kanada*

*dr hab. Andrzej Gugolek, prof. UWM, Olsztyn*

*dr hab. inż. Małgorzata Jakubowska, ZUT, Szczecin*

*prof. dr hab. Zbigniew Jaworski, UWM, Olsztyn*

*dr hab. Ewa Kapkowska, prof. UR, Kraków*

*prof. dr hab. Tadeusz Koleczak, prof. emerytowany UR, Kraków*

*prof. dr hab. Helena Kontecka, UP, Poznań*

*prof. dr hab. inż. Władysław Migdał, UR, Kraków*

*prof. dr hab. inż. Stanisław Seniczak, UKW, Bydgoszcz*

*prof. dr hab. Stanisław Socha, UPH, Siedlce*

*prof. dr hab. Anna Stachurska, UP, Lublin*

*prof. dr hab. Zbigniew Staliński, prof. emerytowany UR, Kraków*

*prof. dr hab. Aleksander Szmigiel, UR, Kraków*

*prof. dr hab. Karol Wolski, UP, Wrocław*

## REDAKCJA

Redaktor naczelny: *mgr Danuta Dobrowolska*

Sekretarz redakcji: *mgr Bogusława Krawiec*

Tłumaczenie na jęz. ang.: *mgr Jerzy Pilawski*

Redaktor graficzny: *mgr Bogusława Krawiec*

Skład i łamanie: *Maria Makarewicz*

Na okładce: *Krowy polskie czerwone*

(*fot. dr inż. Anna Majewska*)

**Redakcja informuje, że wersja drukowana czasopisma jest wersją pierwotną.**

Drukowano w Zespole Wydawnictw i Poligrafii Instytutu Zootechniki PIB (2014). Nakład 550 egz.



Drodzy  
Czytelnicy

## Mięso białe czy mięso czerwone?

Mięso jest najlepszym, niezastąpionym źródłem pełnowartościowego białka, koniecznego do budowy kości i mięśni, syntezy przeciwciał, enzymów i hormonów. Zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, tzn. takie, których organizm ludzki nie potrafi sam wytworzyć, a które są potrzebne do budowy jego tkanek. Jest także lepiej przyswajalne niż białko roślinne. Dostarcza składników mineralnych, zwłaszcza żelaza. Najwyższą jego zawartość ma wołowina. Żelazo pochodzenia zwierzęcego (hemowe) jest lepiej przyswajalne niż roślinne, znajdujące się w warzywach zielonych, strączkowych i suszonych owocach. W mięsie jest dużo potasu, fosforu i cynku, a także miedź, magnez, siarka. Potas reguluje równowagę wody i soli w organizmie, wspomaga optymalne ciśnienie krwi, wzmacnia kości. Fosfor pozwala komórkom ciała na generowanie energii. Cynk jest szczególnie ważny ze względu na ochronę układu odpornościowego. Zawarty w wołowinie selen to naturalny przeciwutleniacz, zapobiegający uszkodzeniu komórek, zmniejszający ryzyko chorób serca i niektórych nowotworów. Cholina z kolei to ważny składnik odżywczy, który stymuluje pracę komórek mózgu, poprawia pamięć. W mięsie występuje też bogactwo witamin, zwłaszcza z grupy B, które pomagają w budowie DNA, odpowiadają za prawidłowe funkcjonowanie układu nerwowego i przemiany metaboliczne białek, tłuszczów i węglowodanów. Witamina A chroni organizm przed przedwczesnym starzeniem, poprawia wzrok i stan skóry.

Mięso było składnikiem ludzkiej diety od czasów prehistorycznych, jego spożywanie dostarczało dużą ilość białka i energii w stosunkowo krótkim czasie. Zdaniem większości żywieniowców jest nam bezwzględnie potrzebne, ale nie każde i jedzone z umiarem. Nie da się ukryć, że zawiera dużo niezdrowego tłuszczu. Jedzone w nadmiarze może doprowadzić do zawału serca, nowotworów, reumatoidalnego zapalenia stawów i cukrzycy. Winą za to obarcza się głównie mięso czerwone.

Z uwagi na zawartość i rodzaj tłuszczu dietetycy dzielą mięso na **białe i czerwone**. Białe to: kurczak, indyk, cielęcina, królik i struś, czerwone natomiast: wieprzowina, wołowina, baranina, konina, kaczka i gęś. W mięsie białym jest zdecydowanie mniej tłuszczu, a dodatkowo zawiera on więcej korzystnych dla zdrowia kwasów tłuszczowych nienasyconych niż szkodliwych nasyconych. Te ostatnie, spożywane w dużych ilościach, wpływają na podwyższenie stężenia cholesterolu we krwi, co może doprowadzić do wystąpienia tzw. chorób cywilizacyjnych. Nienasycone kwasy tłuszczowe działają przeciwnie: chronią organizm przed zmianami miażdżycowymi. Mięso białe jest też mniej kaloryczne niż czerwone.

Średnio potrzebujemy 1 g białka na 1 kg masy ciała dziennie. Zjedzenie 100 g chudej gotowanej wołowiny pokrywa połowę dziennego zapotrzebowania osoby dorosłej na ten składnik. Warto zatem wybierać raczej kurczaka, indyka albo cielęciny, niezależnie od tego, czy to pierś, skrzydełko czy nóżka, a ograniczyć wieprzowinę i wołowinę. Tak popularny w Polsce schabowy, mimo że ma jasny kolor, jest mięsem czerwonym. Z golonki i żeberka najlepiej całkowicie zrezygnować.

*Danuta Dobrowolska*