

Kampania „Marka Polskie Mięso” – mięso w diecie osób aktywnych.

Jakie walory mięsa decydują o jego wartości odżywczej i jaka jest rola mięsa w diecie osób aktywnych? Odpowiedzi na te i podobne pytania znajdziemy w ogólnopolskiej kampanii informacyjnej „Marka Polskie Mięso”. Akcja ma na celu zwiększenie świadomości i wiedzy na temat walorów drobiu i wieprzowiny. Co szczególnie istotne, najnowsze badania przynoszą informacje, które często stoją w sprzeczności z obiegową opinią i stereotypami na temat mięsa, do których przywykliśmy.

Mięso w Polsce jest produktem popularnym, ale ciągle niedocenianym. Statystyczny Polak zjada rocznie około 76,5 kg mięsa i jego przetworów.¹ Często jednak myślimy o nim wyłącznie w sposób tradycyjny, jako o składniku, który jest kaloryczny i przede wszystkim ma za zadanie zapewnić szybkie poczucie sytości. Równocześnie diety wegańskie i wegetariańskie zdobywają popularność wykorzystując w komunikacji informacje na temat wartości odżywczych roślin, ich bogactwa w witaminy, minerały i inne wartościowe składniki. O mięsie w tym kontekście mówi się mało. Co więcej, rosnąca popularność indywidualnych treningów, fitness'u i szeroko rozumianej aktywności fizycznej w naturalny sposób zwiększa zainteresowanie zdrową dietą.

- Tylko zbilansowana, niestroniąca od mięsa dieta wspiera wysiłek fizyczny i jest gwarantem zdrowia – przekonuje Witold Choiński, prezes Związku „Polskie Mięso”. – Mięso jest bardzo ważnym składnikiem odżywczym, przede wszystkim dlatego, że stanowi dla nas źródło łatwo przyswajalnego białka. Kluczową kwestią jest tutaj właśnie biodostępność. Białko zwierzęce, w przeciwieństwie do białek roślinnych, zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy potrzebne do prawidłowego rozwoju organizmu i budowy tkanek. W naszej kampanii mówimy o różnych aspektach spożywania mięsa. Chcemy uświadomić konsumentom również to, że każdy wysiłek fizyczny, także ten związany ze sportem i rekreacją wiąże się ze zwiększonym zapotrzebowaniem na pełnowartościowe białko – dodaje prezes Choiński.

Kampania „Marka Polskie Mięso” odwołuje się do różnych gustów kulinarnych Polaków. Niezależnie od tego, czy preferujemy kuchnię lekką, dania orientalne, czy konkret na talerzu, odpowiednia dieta i aktywność fizyczna stanowią nierozłączną część zdrowego stylu życia. Przestrzeganie zasad racjonalnego żywienia pomaga osobom aktywnym fizycznie trenować efektywniej, szybciej się regenerować oraz zmniejszać ryzyko występowania kontuzji. Warto wiedzieć, że drób i wieprzowina to nie tylko „nasz tradycyjny kotlet”, ale przede wszystkim cenne źródło pełnowartościowych białek, tłuszczów i witamin: E, B1, B2, B3, B6 oraz łatwo przyswajalnego żelaza hemowego. Na stronie kampanii pod adresem www.pewnejestjedno.pl znajdują się praktyczne przepisy przygotowane przez ambasadorów akcji – Beatę Śniechowską i Tomasza Czajkowskiego, które pokazują jak w łatwy i efektywny sposób przygotowywać mięso, by mogło ono stanowić nieodłączny element zdrowej diety.

--

O Związku „Polskie Mięso”

Związek „Polskie Mięso” to organizacja reprezentująca interesy gospodarcze zrzeszonych w niej podmiotów, działających w obrębie branży mięsnej oraz współpracujących z nią w zakresie ich działalności wytwórczej, handlowej i/lub usługowej, w szczególności wobec organów państwowych. Członek European Livestock and Meat Trades Union.

¹ Red. Piotr Szajner: Analizy Rynkowe. Rynek mięsa stan i perspektywy, Nr 55, 2018, s. 58, ISSN 1231-2576



WALORY ODŻYWCZE MIĘSA *

- Mięso wieprzowe ma wysoką wartość odżywczą, ponieważ charakteryzuje go wysoka zawartość ilościowa i jakościowa cennych białek. Trudno jest je zastąpić innym pokarmem, chcąc zachować prawidłową dietę.
- Wartość energetyczna wieprzowiny zmniejszyła się znacząco w efekcie rozwoju hodowli i lepszego żywienia zwierząt. Aktualnie 100 g schabu dostarcza 152 kcal, a 100 g szynki tylko 118 kcal. Dla porównania 100 g pasztetu z fasoli to aż 260 kcal.
- Wieprzowina ma niską zawartość sodu (0,33 – 0,58 g/kg), dlatego można proponować ją jako składnik diety przy nadciśnieniu tętniczym. Dlatego ważne jest by mięsa nie solić zbyt, bo to właśnie sól jest źródłem tego pierwiastka.
- Żelazo w mięsie występuje głównie w postaci hemu, który jest dobrze wchłaniany. Kompleks ten pozwala na lepsze zwiększenie absorpcji żelaza z mięsa. Wystarczy jeden średni kotlet ok. (320 g) aby zaspokoić zapotrzebowanie dorosłego mężczyzny na ten składnik. Aby tego składnika dostarczyć sobie ze szpinaku, musiałby go zjeść 30 kg!
- Wchłanianie cynku z diety bogatej w białka zwierzęce jest większe niż z pokarmów roślinnych, dlatego u wegetarian obserwowane jest zwiększone zapotrzebowanie w diecie na ten pierwiastek nawet o 50%.
- Czerwone mięso jest dobrym źródłem selenu, gdyż 100 gramów mięsa pokrywa ponad 20% dziennego zapotrzebowania na ten pierwiastek.
- Najnowsze wyniki badań pokazują, że mięso wieprzowe jest znacznie chudsze niż dotychczas sądzono! W wyniku pracy hodowców i zakładów przetwórczych (odpowiedni dobór ras świń, zmiana sposobu ich żywienia), dzisiejsza wieprzowina zawiera tłuszcz na takim samym poziomie jak inne mięsa.

* Przytoczone dane i wyniki badań w całości pochodzą z pracy zbiorowej pod kierunkiem dr. inż. Tadeusza Blicharskiego: *Aktualna wartość dietetyczna wieprzowiny, jej znaczenie w diecie i wpływ na zdrowie konsumentów*, Warszawa 2013.

Polskie Mięso

**Pewne jest jedno.
Polskie mięso.**



Sfinansowano z Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego oraz Funduszu Promocji Mięsa Drobiowego