DLACZEGO WARTO JEŚĆ WIEPRZOWINĘ?

POLSKI ZWIĄZEK HODOWCÓW I PRODUCENTÓW TRZODY CHLEWNEJ

POLSUS

WIEPRZOWINA W NOWEJ ODSŁONIE

Wieprzowina jest najpopularniejszym rodzajem mięsa spożywanym w Polsce.

Od lat zajmuje dominującą pozycję w strukturze jego spożycia. Ceniona ze względu na znakomite walory smakowe i bogate możliwości kulinarne, przede wszystkim stanowi doskonałe źródło białka o wysokiej wartości odżywczej i biologicznej.

Przez lata była postrzegana jako mięso tłuste i niezdrowe. Jednak systematyczna i ściśle ukierunkowana wieloletnia praca hodowlana nad trzodą chlewną przyniosła doskonałe efekty w postaci poprawy mięsności świń i zmniejszenia ich otłuszczenia. Na przestrzeni ostatnich 20 lat uzyskano w tym zakresie ogromny postęp hodowlany.

Najnowsze wyniki badań[1] wskazują, że współczesna wieprzowina w porównaniu z wcześniejszymi latami zawiera mało tłuszczu, mniej cholesterolu, jest mniej kaloryczna i stanowi cenne źródło dobrze przyswajalnego żelaza i witamin z grupy B. Jest bardzo dobrej jakości, a optymalny poziom tłuszczu śródmięśniowego korzystnie kształtuje jej smak, zapach i soczystość.

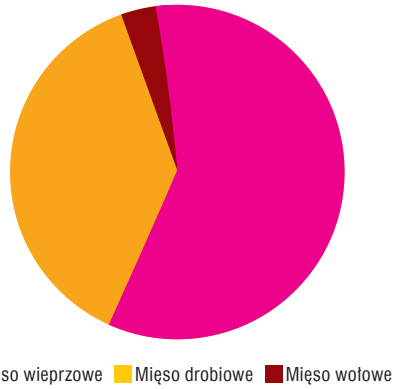
Wieprzowina nie ustępuje pod względem wartości odżywczych innym rodzajom mięs i z powodzeniem może być stosowana w codziennej diecie.

1. Opracowano na podstawie publikacji pt. „Aktualna wartość dietetyczna wieprzowiny, jej znaczenie w diecie i wpływ na zdrowie konsumentów". Publikacja dostępna jest na www.polsus.pl

NAJCZĘŚCIEJ SPOŻYWANE MIĘSO

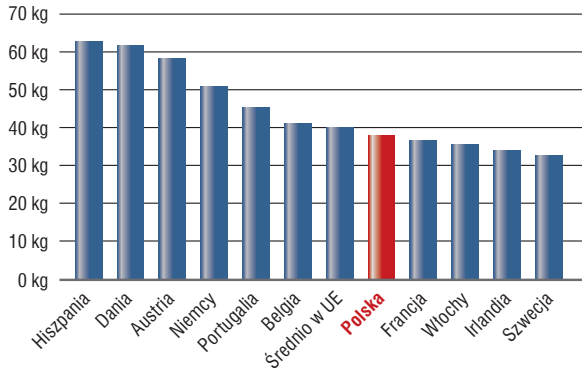
STRUKTURA SPOŻYCIA MIĘSA W POLSCE

Według danych GUS, w 2014 roku statystyczny Polak zjadł około 71 kg mięsa i podrobów, w tym 38,5 kg wieprzowiny, 1,6 kg wołowiny, 26,9 kg mięsa drobiowego, 0,2 kg mięsa króliczego, 0,025 kg gęsiny oraz około 13,2 kg ryb.



Spożycie mięsa wieprzowego w Polsce jest zbliżone do średniego spożycia tego mięsa w Unii Europejskiej.

SPOŻYCIE MIĘSA WIEPRZOWEGO W WYBRANYCH KRAJACH UE



Średnia długość życia Polek w 2014 roku wynosiła 81,6 lat a Polaków 73,8 lat, podczas gdy średnia długość życia kobiet w Europie wynosiła w tym czasie 82,8 lat, natomiast mężczyzn 76 lat. Najdłużej żyją kobiety w Hiszpanii (86,1 lat), Francji (85,6 lat), we Włoszech (85,2 lat) i Szwajcarii (85,0 lat), natomiast mężczyźni w Islandii (81,6 lat) i w Szwajcarii (80,7 lat). Pojawiające się często stwierdzenia, że główną przyczyną krótszego życia Polaków jest jedzenie dużej ilości mięsa, a szczególnie wieprzowiny, są więc niezgodne z prawdą.

W ciągu swojego życia Polak zjada średnio: 1 opasa wołowego, 35 świń, 900 kurczaków, 46 indyków, 15 kaczek, 7 królików, 1,5 gęsi i około 1000 kg ryb, natomiast statystyczny Niemiec spożywa w swoim życiu: 4 krowy, 4 owce, 12 gęsi, 37 kaczek, 46 świń, 46 indyków i 945 kurczaków.

WAŻNY SKŁADNIK DIETY

- Mięso wieprzowe jest potrzebnym składnikiem diety człowieka ze względu na niepowtarzalny skład chemiczny i wysoką wartość odżywczą. Jest ważnym i trudnym do zastąpienia źródłem wielu cennych składników pokarmowych, takich jak pełnowartościowe białko, żelazo, szereg witamin i mikroelementów.

- Głównym składnikiem tkanki mięśniowej są białka, które charakteryzują się wysoką wartością biologiczną, mają korzystne proporcje aminokwasów i zawierają wszystkie egzogenne aminokwasy niezbędne do syntezy białek ustrojowych. Są głównym elementem budulcowym i stanowią najważniejszy składnik pokarmowy.

- Wieprzowina zajmuje bardzo wysoką pozycję przy porównaniach wartości biologicznej białek i wykorzystaniu białka netto mięsa oraz produktów pochodzenia zwierzęcego. Wartość biologiczna białka w przypadku mięsa wieprzowego wynosi 80%, wołowiny 70-75% a drobiu 77%. Natomiast wskaźnik wykorzystania białka netto dla wieprzowiny wynosi 78%, a dla pozostałych dwóch gatunków odpowiednio 68-73% i 75%.

MNIEJ TŁUSZCZU

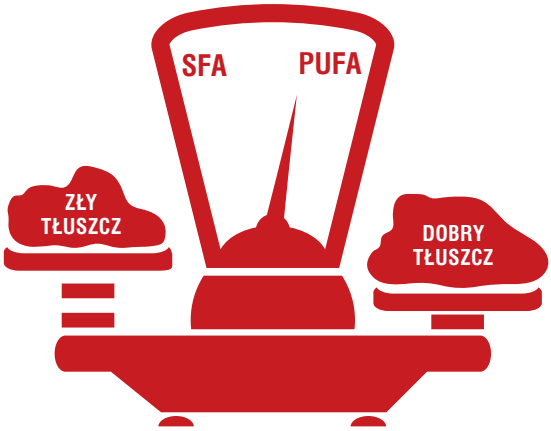
Dwukrotnie mniejsza niż dotychczas uważano zawartość tłuszczu w mięsie wieprzowym, które przez konsumentów oraz specjalistów od żywienia człowieka postrzegane jest jako tłuste, np. boczek czy żeberka. Najmniej tłuszczu znajduje się w schabie.

Pewna zawartość tłuszczu w mięsie wieprzowym jest konieczna do utrzymania walorów sensorycznych i kulinarnych mięsa.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) zaleca, aby do 35% energii, którą przyjmujemy pochodziło z tłuszczu w pożywieniu. Zatem całkowita eliminacja tłuszczu z diety nie jest zdrowa dla organizmu.

KORZYSTNY PROFIL KWASÓW TŁUSZCZOWYCH

Wieprzowina w porównaniu z mięsem wołowym charakteryzuje się korzystnym profilem kwasów tłuszczowych: niższą zawartością kwasów nasyconych – SFA (tzw. „złego” tłuszczu) i znacznie wyższą zawartością wielonienasyconych kwasów PUFA (tzw. „dobrego” tłuszczu), a więc i korzystniejszą proporcją kwasów PUFA/SFA.



Proporcja kwasów PUFA/SFA uznawana jest powszechnie za wskaźnik jakości tłuszczu w odniesieniu do zdrowia człowieka, a ten w ostatnich latach w mięsie wieprzowym znacznie się poprawił i wzrósł o 25%.

KORZYSTNA PROPORCJA KWASÓW OMEGA-6 DO OMEGA-3

W porównaniu z mięsem drobiowym wieprzowina, pomimo niższej całkowitej zawartości PUFA, charakteryzuje się znacznie korzystniejszą proporcją kwasów omega-6 do omega-3.

Proporcja kwasów omega-6 do omega-3 w wieprzowinie, niezależnie od wyrębu, wynosi poniżej 10:1, a w mięsie drobiowym 20:1.

Najnowsze wyniki badań wskazują, że boczek, uważany dotychczas za nadmiernie tłusty element tuszy, ma największą zawartość kwasów tłuszczowych należących do rodziny omega 3, takich jak EPA i DHA (odpowiednio 0,51% oraz 0,55%).

Proporcja kwasów tłuszczowych z rodziny omega-6 (LA, AA) do omega-3 (ALA, EPA, DHA) jest uznawana za jeden z podstawowych markerów ryzyka chorób serca i układu krążenia.

MNIEJ CHOLESTEROLU

Wieprzowina w porównaniu z mięsem drobiowym zawiera mniej cholesterolu (0,54 wobec 0,58-0,74 g/kg). Co więcej, pod tym względem wypada nawet korzystniej niż mięso królików (0,7 g/kg) – tak popularne w żywieniu dzieci.

Poziom cholesterolu jest zbliżony we wszystkich elementach tuszy wieprzowej, ale jego zawartość jest mniejsza niż dotychczas podawano w literaturze. W porównaniu z normami amerykańskimi USDA polski boczek zawiera mniej cholesterolu o 41%, żeberka o 57% a łopatka, szynka i schab o 31-35%.

Cholesterol jest lipidem z grupy steroidów i występuje we wszystkich komórkach kręgowców. Wraz z fosfolipidami bierze udział w budowie błony komórkowej oraz jej stabilizacji. Jest niezbędny komórkom ciała do zachowania odpowiedniej przepuszczalności i płynności membran. Zużywany jest w organizmach zwierzęcych do produkcji kwasów żołądkowych, hormonów, witaminy D i innych niezbędnych do prawidłowego funkcjonowania organizmu składników odżywczych.

Żeby przekroczyć dopuszczalne dzienne spożycie cholesterolu trzeba by było zjeść codziennie ponad pół kilogram schabu.

MNIEJ KALORII

Aktualnie 100 g schabu dostarcza 152 kcal, a 100 g szynki tylko 118 kcal! Dla porównania 100 g tuszki kurczaka to 158 kcal.

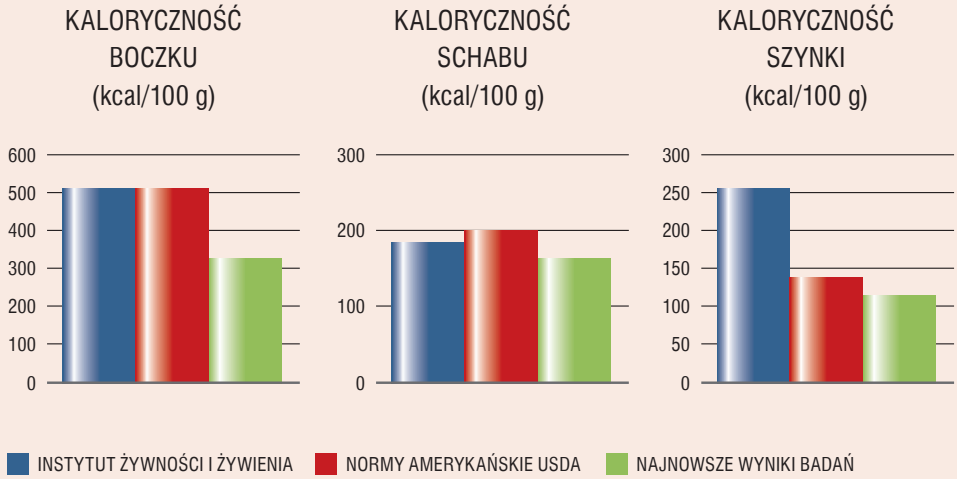
Wartość energetyczna (kaloryczność) wieprzowiny zmniejszyła się znacząco w efekcie poprawy umięśnienia świń oraz ich lepszego żywienia i utrzymania zgodnie z wymogami dobrostanu. Dla wszystkich elementów tuszy średnie wartości kaloryczności podawane do tej pory były znacząco wyższe w stosunku do wartości stwierdzonych w najnowszych badaniach.

WARTOŚĆ ENERGETYCZNA WYBRANYCH WYRĘBÓW (KCAL/100 G MIĘSA)

SCHAB	ŁOPATKA	ŻEBERKA	SZYNKA	KARKÓWKA	BOCZEK
152	**145**	**309**	**118**	**213**	**322**

Szynka. Aktualne wyniki badań pokazują, że szynka ma mniej kalorii od schabu. Tabele wartości odżywczych Instytutu Żywności i Żywienia wskazują ponad dwukrotnie wyższą wartość energetyczną szynki.

- **Karkówka.** Instytut Żywności i Żywienia określił kaloryczność tego elementu na poziomie 267 kcal. Według najnowszych badań średnia kaloryczność karkówki wynosi 213 kcal, co oznacza, że poziom kalorii obniżył się o ponad 20%.
- **Schab.** Obecnie wartość energetyczna schabu jest mniejsza o 13% od podawanej w tabelach wartości odżywczych Instytutu Żywności i Żywienia.
- **Boczek.** Wartość energetyczna boczku – najbardziej tłustego elementu tuszy – w rzeczywistości jest o 37% mniejsza od wartości obecnie używanych.



CENNE ŹRÓDŁO WITAMIN

Wieprzowina jest cennym źródłem witaminy E, której jest dwa razy więcej niż dotychczas sądzono. Najwięcej witaminy E jest w boczku.

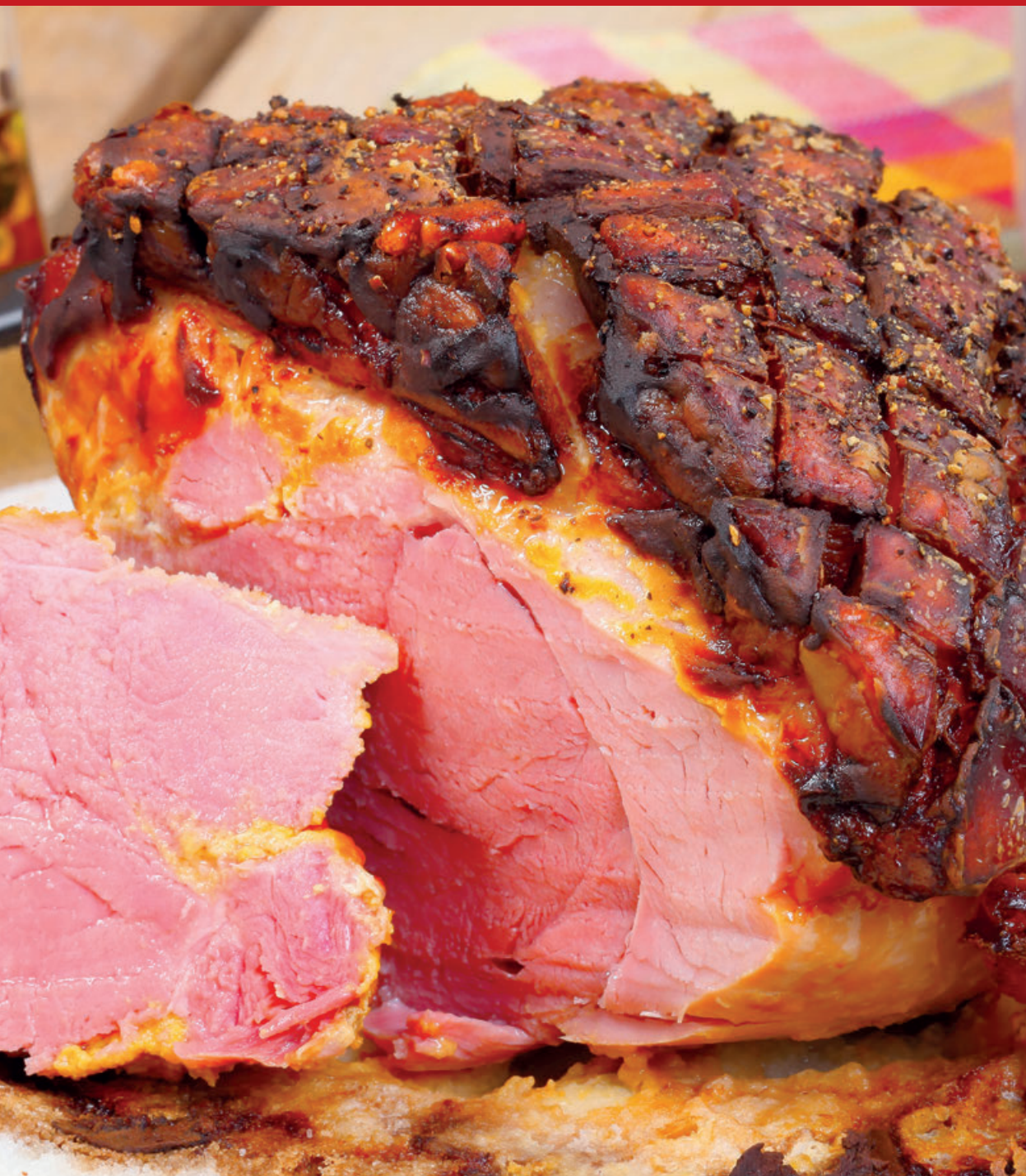
Mięso wieprzowe jest również bardzo dobrym źródłem witamin z grupy B. Im większa mięsność, tym więcej witaminy B_1. Witaminy B_6 jest najwięcej w karkówce.

Witaminy z grupy B pełnią wiele ważnych funkcji w organizmie człowieka, m.in. biorą udział w procesach oddychania tkankowego i szeroko rozumianej przemianie energii, wzmagają czynności acetylocholiny i działanie synergicznie z tyroksyną i insuliną, pobudzają wydzielanie hormonów gonadotropowych oraz biorą udział w syntezie kwasów nukleinowych.

Wieprzowina jest najlepszym źródłem witaminy B_1 (tiaminy), która pełni ważną rolę w procesach energetycznych, neurofizjologicznych i metabolicznych. Tiamina wpływa na pracę tarczycy, układ nerwowy i procesy metaboliczne – jest bowiem składnikiem wielu enzymów uczestniczących w przemianie węglowodanów.

Witamina B_6 (pirydoksyna) bierze udział w przemianie aminokwasów, ułatwia ich rozkład, przemianę tłuszczów i węglowodanów, umożliwia magazynowanie energii, a także uczestniczy w tworzeniu enzymów i hormonów.

WARTOŚCIOWE ŹRÓDŁO DOBRZE PRZYSWAJALNEGO ŻELAZA



Wyniki badań wskazują, że żelazo z mięsa wchłania się w 20-50%, natomiast z produktów roślinnych w 1-8%.

Poza wątrobą, najbardziej bogatą w żelazo, spośród wszystkich elementów tuszy wieprzowej najwięcej żelaza zawiera karkówka (6,25 mg/100 g). Dla porównania w powszechnie zalecanym szpinaku żelazo występuje w ilości 3,57 mg/100 g, a jego przyswajalność jest zaledwie na poziomie 1%.

Największą zaletą mięsa wieprzowego jest fakt, że żelazo występuje w nim w formie hemowej, o najwyższej przyswajalności przez organizm ludzki (3-krotnie lepszej od żelaza w formie niehemowej występującego w roślinach). Ponadto żelazo w formie hemowej zwiększa wykorzystanie żelaza w formie niehemowej.

Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) oszacowała, że nawet 600-700 milionów ludzi na świecie cierpi na niedobory żelaza, a ponad 2,5 miliarda osób jest takim niedoborem zagrożone. Z badań brytyjskich wynika, że u ok. 4% mieszkańców i 8% mieszkanek Europy Zachodniej występują niedobory ww. składnika, a deficyt ten dotyczy nawet **10-20% młodych dziewcząt.**

Dzienne zapotrzebowanie zdrowego człowieka na żelazo wynosi od 10 do 20 mg, a u kobiet w drugiej połowie ciąży nawet do 26 mg/dobę.

MAŁO SOLI

Wieprzowina ma niską zawartość sodu (0,35-0,58 g/kg) w porównaniu z wołowiną (0,74 g/kg) i drobiem (0,77 g/kg).

Najmniejszą średnią zawartość sodu stwierdzono w schabie, natomiast największą w boczku.

Niska zawartość sodu, przy korzystnej zawartości potasu w chudym mięsie wieprzowym przemawia za zasadnością jego stosowania w diecie osób z podwyższonym ciśnieniem tętniczym.

WYSOKA JAKOŚĆ MIĘSA

Aktualnie kulinarne mięso wieprzowe nie zawiera zbędnego tłuszczu, ma prawidłową różowo-czerwoną barwę, jest delikatne i kruche, a optymalny poziom tłuszczu śródmięśniowego (IMF) korzystnie kształtuje jego smak, zapach i soczystość.

Najnowsze wyniki badań potwierdzają, że parametry charakteryzujące jakość mięsa (pH i przewodność elektryczna) przyjmują wartości charakterystyczne dla mięsa wolnego od wad, a wysokie noty w ocenie soczystości potwierdzają jego szczególną jakość sensoryczną.

LEPSZA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Wartość odżywcza i prozdrowotna mięsa wieprzowego uległa znacznej poprawie przez ostatnie 20 lat. Na początku lat 90. średnia mięsność tuczników kształtowała się na poziomie tylko 43%! Aktualnie zawartość mięsa w tuszy wynosi średnio 57%. Jest to efekt systematycznej pracy hodowlanej nad poprawą mięsności tuczników.

Wzrostowi zawartości chudego mięsa w tuszy towarzyszy jednocześnie obniżenie poziomu tłuszczu.

- Jednym z najważniejszych parametrów charakteryzujących wartość odżywczą mięsa wieprzowego jest procentowa zawartość białka, którego wieprzowina zawiera dużo. Najwięcej białka zawiera schab (około 23%) i szynka (około 22%).

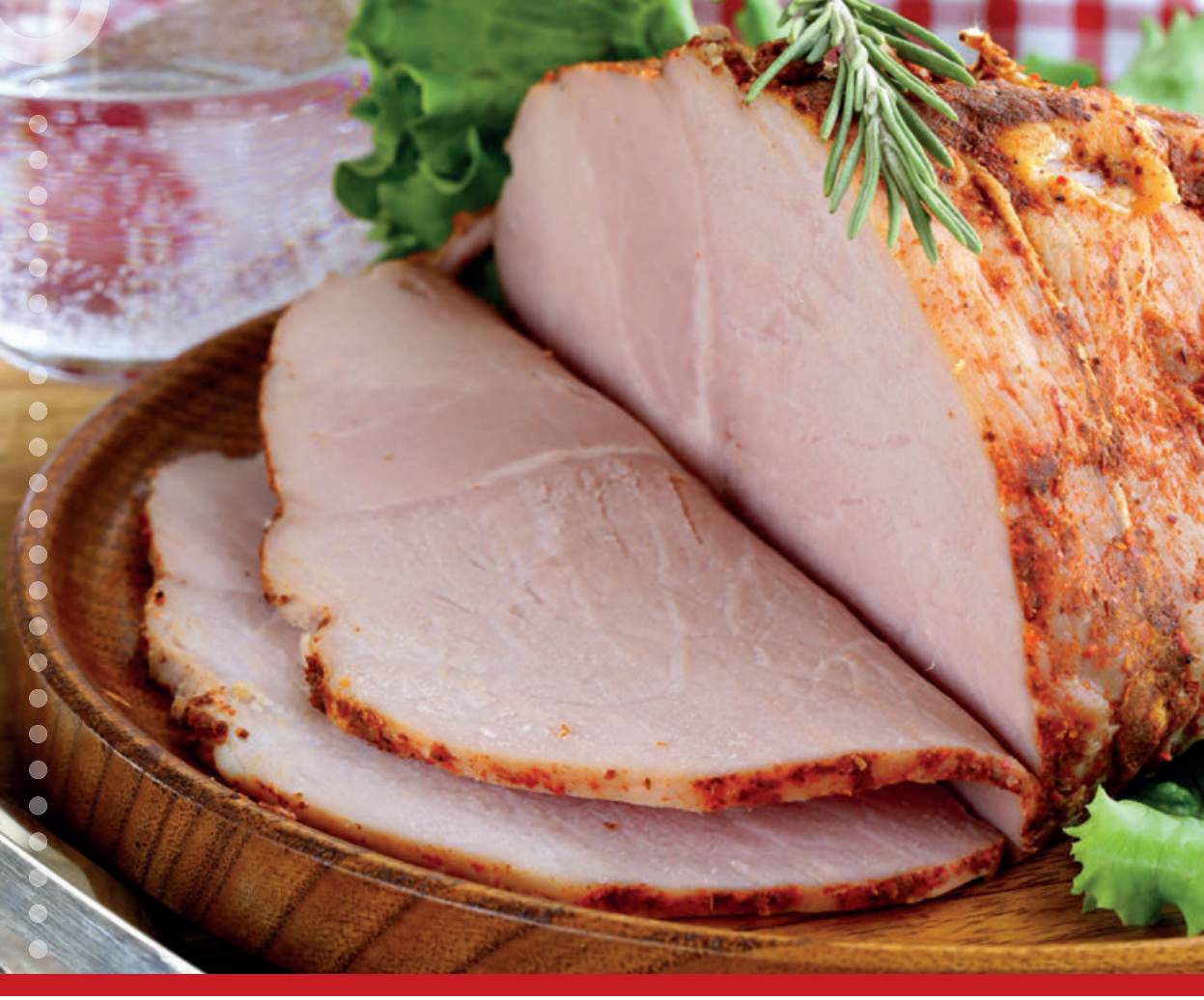
- Chude mięso wieprzowe zawiera podobną ilość białka jak mięso innych gatunków zwierząt, co stanowi podstawę do wyciągnięcia wniosku pojawiającego się coraz częściej w literaturze, że brak jest istotnych różnic prozdrowotnych wynikających ze spożywania chudego mięsa czerwonego w porównaniu z mięsem drobiowym, a nawet ryb.

- Wskaźnik jakości odżywczej (INQ) dla białek mięsa świń wynosi ponad 1, co oznacza, że stopień w jakim wieprzowina, pokrywając zapotrzebowanie energetyczne człowieka, zaspokaja jednocześnie jego zapotrzebowanie na białko, jest właściwy.

Charakterystyka wartości odżywczej polskiej wieprzowiny

	Schab odtłuszczony (bez omięsnej)	Szynka	Karkówka	Boczek
Wartość energetyczna, kcal	122	118	213	322
Woda (%)	72,25-73,08	73,28-73,86	63,25-64,75	45,87-55,25
Tłuszcz (%)	1,72-2,13	3,02-3,60	15,35-17,18	25,53-37,18
Białko (%)	22,54-23,38	21,92-22,16	15,74-16,60	12,54-15,08
Popiół (%)	1,25-1,30	1,25-1,27	0,75-0,87	0,32-0,52
Tkanka łączna (%)	0,96-1,05	1,00-1,01	1,88-2,03	2,45-2,85
Na (mg/kg)	352,98-399,17	427,32-448,32	437,72-465,40	513,87-585,35
K (g/kg)	3,93-4,05	3,82-4,01	3,25-3,55	2,43-2,97
Fe (mg/100g)	2,86-3,37	4,17-4,36	6,07-6,36	2,45-3,93
Zn (mg/kg)	14,10-16,52	16,30-19,58	29,98-32,39	16,87-19,01
B1 (ng/g)	3,11-5,84	1,47-2,49	2,79-4,06	3,31-5,04
B6 (ng/g)	4,30-7,46	7,89-9,20	26,38-29,99	12,40-15,12
B12 (ng/g)	0,04-0,05	0,06-0,07	0,06	0,10-0,13
A (μg/g)	nd*/0,05	nd*/0,05	0,17	0,34
E (μg/g)	5,08	5,41	10,21	9,11
Cholesterol (mg/100 g)	52,29	54,08	53,66	50,83

*nd – zawartość poniżej progu wykrywalności chromatografu 0,01%



POLSKI ZWIĄZEK HODOWCÓW I PRODUCENTÓW TRZODY CHLEWNEJ

POLSUS

Sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego

INSTYTUT GENETYKI I HODOWLI ZWIERZĄT PAN

INSTYTUT BIOTECHNOLOGII PRZEMYSŁU ROLNO-SPOŻYWCZEGO im. prof. Wacława Dąbrowskiego

KRIR

Polskie Mięso

UPEMI

STOWARZYSZENIE 1922 RZEŹNIKÓW I WĘDLINIARZY RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ

Związek Rzemiosła Polskiego

KRAJOWY ZWIĄZEK GRUP PRODUCENTÓW ROLNYCH

CNMR