AKTUALNA WARTOŚĆ DIETETYCZNA WIEPRZOWINY

POLSKI ZWIĄZEK HODOWCÓW I PRODUCENTÓW TRZODY CHLEWNEJ

POLSUS

NAJNOWSZE WYNIKI BADAŃ

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.
- Jeszcze 20 lat temu boczek zawierał około 50% tłuszczu, w efekcie selekcji zwierząt i poprawy ich mięsności zmienił swoje proporcje i dziś ma średnio o 15% mniej tłuszczu.

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).

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.
- W porównaniu z normami amerykańskimi USDA polski boczek zawiera mniej cholesterolu o 41%, żeberka o 57% a łopatka, szynka i schab o 31-35%.

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.
- Najnowsze wyniki badań wskazują, że współczesna wieprzowina nie ustępuje pod względem wartości odżywczych innym rodzajom mięs i bez obaw może zająć ważne miejsce w codziennej diecie.

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.

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.

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%.

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.

MNIEJ KALORII

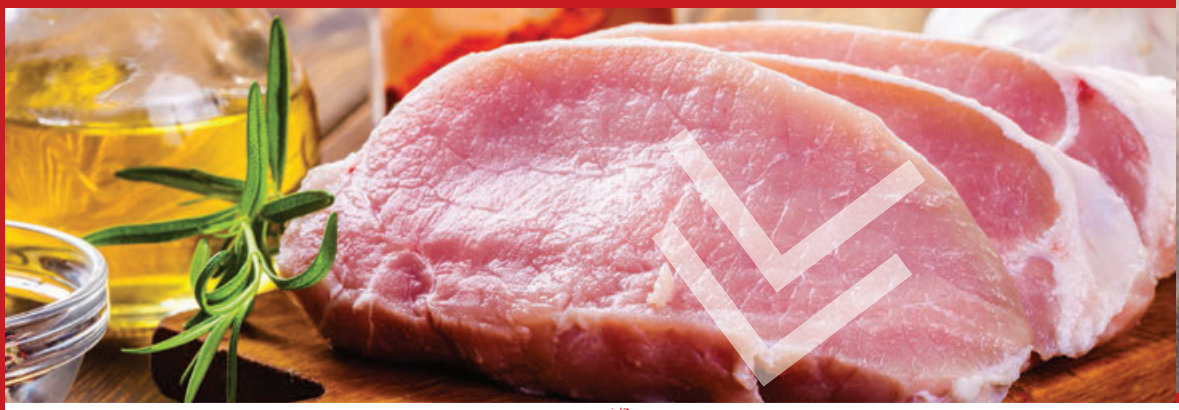
- Aktualnie 100 g schabu dostarcza 152 kcal, a 100 g szynki tylko 118 kcal! Dla porównania 100 g tuszki kurczaka to 158 kcal.
- Wartość energetyczna (kaloryczność) wieprzowiny zmniejszyła się znacząco w efekcie poprawy umięśnienia świń oraz ich lepszego żywienia i utrzymania zgodnie z wymogami dobrostanu. Dla wszystkich elementów tuszy średnie wartości kaloryczności podawane do tej pory były znacząco wyższe w stosunku do wartości stwierdzonych w najnowszych badaniach.

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

METODYKA BADAŃ



NAJNOWSZE WYNIKI BADAŃ

MATERIAŁ DO BADAŃ

Badaniami objęto 120 tusz wieprzowych pochodzących od świń mieszańców ras wbp x pbz, o znanym i udokumentowanym pochodzeniu, wyprodukowanych zgodnie z założeniami Krajowego Programu Hodowlanego i według planowanych kojarzeń. Materiał do analiz pobierano od zwierząt sklasyfikowanych do 3 klas mięsności, tj. S, E i U. Dla każdej klasy pobrano próby od 40 sztuk z następujących elementów: boczek bez kości, karkówka, łopatka, schab z kością, szynka, żeberka oraz schab bez kości, tkanki łącznej i tłuszczowej okalającej mięsień (tzw. schab odtłuszczony).

ANALIZY

W każdym z elementów określono podstawowy skład chemiczny, zawartość składników mineralnych, cholesterolu, witamin z grupy B, A i E oraz kwasów tłuszczowych. Dla każdego elementu tuszy wieprzowej obliczono wartość energetyczną.

CEL BADAŃ

Celem badań było wykazanie, że wartości charakteryzujące wieprzowinę pod względem odżywczym prezentowane dotychczas w literaturze są już nieaktualne, bowiem przez ostatnie 20 lat jej wartość w tym zakresie uległa znacznej poprawie.
Mięso wieprzowe bez obaw może zająć ważne miejsce w codziennej diecie.

Polski Związek Hodowców i Producentów Trzody Chlewnej „POLSUS"
ul. Ryżowa 90, 02-495 Warszawa

tel.:	+48 22 723 08 06	Dział Hodowli
	+48 22 882 82 01	Dział Marketingu
	+48 22 882 82 03	Biuro
	+48 22 667 93 07	Dział Księgowości i Kadr
fax:	+48 22 723 00 83	

e-mail: polsus@polsus.pl, marketing@polsus.pl

www.polsus.pl

Sfinansowano ze środków Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego