

# MIEJSCE WIEPRZOWINY W ZDROWEJ DIECIE



## Wieprzowina – mięso dla każdego

Wieprzowina jest mięsem uniwersalnym – zarówno kulinarnym jak i przerobowym do produkcji kiełbas, wędzonek oraz konserw. Ze względu na niepowtarzalny skład chemiczny, wartość odżywczą oraz obecność pełnowartościowego białka, jest źródłem niezbędnych składników diety człowieka. Jest mięsem dla każdego, niezależnie od jego zdolności kulinarnych i zamożności. Nie wymaga dojrzewania i specjalnej obróbki technologicznej. Wystarczy odrobina inwencji i fantazji, by z wieprzowiny przygotować danie, które zachwyci każde, nawet najbardziej wybredne podniebienie.

## Postaw na jakość – jedz wieprzowinę

Rozwój nauki i technologii przyczynił się do powstania wysokojakościowej wieprzowiny, która stanowi bardzo ważny element diety. Aktualnie 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. Stanowi ponadto źródło wielu witamin, mikro i makroelementów niezbędnych w naszej diecie.





## Wartość odżywcza wieprzowiny

Wartość odżywcza i prozdrowotna mięsa wieprzowego uległa znacznej poprawie przez ostatnich 20 lat. Jest to efekt systematycznej pracy hodowlanej. Główną zaletą wieprzowiny jest to, że dostarcza nam pełnowartościowego białka. Wpływa to znacząco na pracę układu odpornościowego. Jest to rodzaj białka, którego nie można otrzymać z produktów pochodzenia roślinnego. Obecnie wieprzowina nie ustępuje pod względem wartości odżywczych innym rodzajom mięs.

## Zawartość żelaza w wieprzowinie

Najlepszym źródłem przyswajalnego żelaza jest tzw. „mięso czerwone”. Jednym z głównych rodzajów tego typu mięsa, obok wołowiny, jest mięso wieprzowe. Wieprzowina zyskuje jednak przewagę nad wołowiną z powodu niższej ceny. 100 g mięsa wieprzowego pokrywa od 9 do 33% dziennego zapotrzebowania na żelazo, w zależności od zalecanego spożycia. Dla porównania przyswajalność szpinaku wynosi zaledwie 1%. Poza wątrobę, najbardziej bogatą w żelazo, spośród wszystkich elementów tuszy wieprzowej jest karkówka.





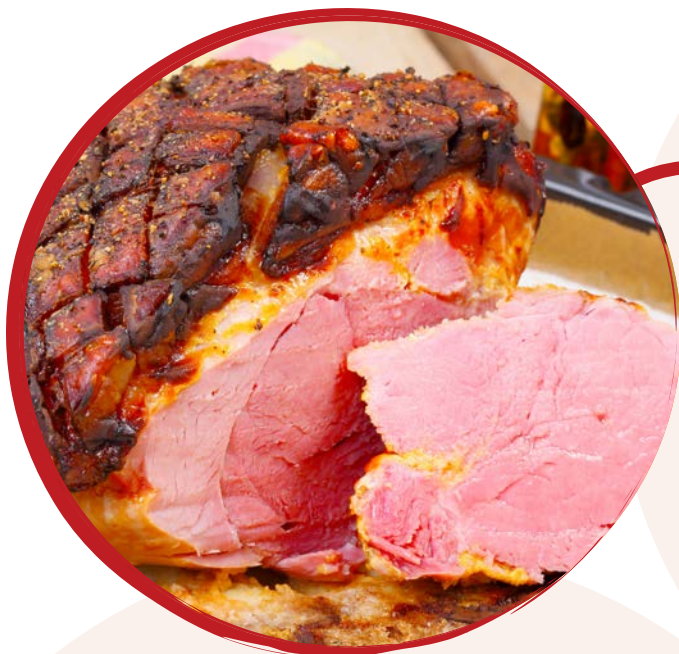
## Cholesterol

Łączna ilość przyjmowanego cholesterolu w ciągu dnia nie powinna przekraczać 300 mg. W wieprzowinie poziom cholesterolu nie przekracza 55 mg/100 g. Oznacza to, że jest on mniejszy niż w mięsie drobiowym czy mięsie królika. Liczne badania wskazują, że jedząc wieprzowinę można zmniejszyć poziom cholesterolu ogólnego i jego niebezpiecznej frakcji LDL, przyczyniającej się do rozwoju chorób naczyniowo-sercowych. Aby przekroczyć dopuszczalne dzienne spożycie cholesterolu, trzeba by było zjeść ponad pół kilograma schabu.

## Tłuszcz nie taki straszny

Jeszcze 20 lat temu mięsność świń wynosiła 42%. Dziś średnia krajowa wynosi ponad 57%! Oznacza to, że wraz ze wzrostem mięsności obniżył się poziom tłuszczu. W ostatnich badaniach stwierdzono dwukrotnie mniejszą niż dotychczas zawartość tłuszczu w mięsie, które przez konsumentów oraz specjalistów od żywienia człowieka postrzegane jest jako tłuste. Szczególnie boczek, który jeszcze 20 lat temu zawierał około 50% tłuszczu, w efekcie selekcji zwierząt i poprawy ich mięsności zmienił swoje proporcje i dziś ma średnio nawet o 15% mniej tłuszczu. Tłuszcz zawarty w mięsie nie należy do produktów, które trzeba eliminować z diety. Przykładem jest tłuszcz, który znajdziemy w polędwicze oraz w szynce. W ponad połowie swojej zawartości jest on nienasycony, co sprawia, że korzystnie wpływa na nasz organizm.





## Ile kalorii ma wieprzowina?

Wieprzowina pomimo, iż często określana jest jako tłuste mięso, w rzeczywistości taka nie jest. Jej obecność w naszych posiłkach może obniżyć ilość przyjmowanych kalorii. Należy sobie uświadomić, że 1 g białka podobnie jak i węglowodanów dostarcza ok. 4 kcal, a tłuszczu ponad 2 razy więcej, tj. 9 kcal. Decydując się na wieprzowinę pamiętajmy o białku, ale nie zapominajmy o tłuszczu. 100 g schabu dostarczy nam 152 kcal, a szynki zaledwie 118 kcal. Dla porównania 100 g tuszki kurczaka to 158 kcal.

## Kwasy tłuszczowe

Przez lata selekcji zwierząt nie tylko zmniejszyło się odtuszczenie, ale również zmienił się profil kwasów tłuszczowych. Tłuszcz wieprzowy zawiera dużo niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT). Coraz powszechniej stosowane w żywieniu trzody chlewnej naturalne dodatki, takie jak nasiona czy olej lnu, poprawiają profil kwasów tłuszczowych. Świnie żywione w ten sposób mają proporcję kwasów wielonienasyconych (PUFA) do kwasów nasyconych (SFA) około 0,4, czyli zbliżoną do zalecanej przez Światową Organizację Zdrowia (WHO). Obecnie głównym źródłem niepożądanych nasyconych kwasów tłuszczowych w diecie ludzi nie jest wcale mięso, a produkty mleczne.





## Kwasy omega w twojej diecie

Wieprzowina w porównaniu z mięsem drobiowym, pomimo niższej całkowitej zawartości wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, charakteryzuje się znacznie korzystniejszą proporcją kwasów omega-6 i omega-3. Stosunek ten wynosi poniżej 10:1. Kwasy omega-3 stanowią fundament dla profilaktyki zapobiegania licznym chorobom. Pozwalają zachować młodość i wydajność organizmu. Dostarczając odpowiedniej ilości kwasów omega-3 unikniemy np. zwyrodnienia plamki żółtej, choroby Alzheimera czy chorób serca. Kwasy omega-3 są bezwzględnie potrzebne kobietom w ciąży oraz małym dzieciom.

## Wieprzowina to cenne źródło witamin

Wieprzowina jest cennym źródłem witamin rozpuszczalnych w tłuszczach: A, D, E, K. Badania dowodzą, iż zawartość wit. E jest dwa razy większa niż dotychczas sądzono. Pryswajalność witamin rozpuszczalnych w tłuszczach pochodzenia zwierzęcego jest zdecydowanie lepsza niż pochodzenia roślinnego. Wieprzowina to ponadto źródło wit. z grupy B, zwłaszcza B<sub>1</sub> i B<sub>2</sub>. Im większa mięsność tuszy tym większa zawartość witaminy B<sub>1</sub>. Zapotrzebowanie na nią rośnie w przypadku palenia papierosów, nadużywania alkoholu, kawy, po zabiegach chirurgicznych oraz w sytuacjach stresowych.





## Składniki mineralne

Wobec wzrostu spożycia soli zaleca się stosowanie produktów niskosodowych, do których z powodzeniem można zaliczyć mięso wieprzowe. Zawartość sodu (Na) w wieprzowinie jest niska (0,33 – 0,58 g/kg) w porównaniu z wołowiną (0,74 g/kg) i drobiem (0,77 g/kg). Dlatego można proponować ją jako składnik diety przy nadciśnieniu tętniczym.

Ponadto zawartość wapnia (Ca) i fosforu (P) w wieprzowinie wydaje się najbardziej korzystna w porównaniu z innymi rodzajami mięs. Na przykład mięso indyckie posiada, podobnie jak wieprzowe, wysoką zawartość wapnia, jednak zawartość fosforu jest w nim zdecydowanie wyższa, co zaburza proporcje Ca:P i może skutkować słabszą przyswajalnością Ca.



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

tel.: +48 22 723 08 06 Biuro  
+48 22 667 93 07 Dział Księgowości i Kadr  
fax: +48 22 723 00 83

e-mail: [polsus@polsus.pl](mailto:polsus@polsus.pl)  
[www.polsus.pl](http://www.polsus.pl)

Opracowano na podstawie

„Aktualnej wartości dietetycznej wieprzowiny, jej znaczenia w diecie i wpływu na zdrowie konsumentów”.  
Praca zbiorowa pod redakcją dr inż. Tadeusza Blicharskiego.