

## Maso bychom měli jíst všichni

---



### Proč je maso zdravé?

Maso je **významným zdrojem plnohodnotných bílkovin** (ve 100 g masa může být dle druhu a tučnosti 10 až 20 g bílkovin). Navíc je z masa **velmi dobře využitelné železo, vitamíny A, D a skupiny B**. Maso **neobsahuje žádné sacharidy**. Kromě bílkovin obsahuje také tuk a jako každá živočišná potravina i cholesterol. **Obsah tuku a cholesterolu jsou závislé na druhu masa.**

### Lovec mamutů byl masožrout

Předchůdci dnešního člověka se živili převážně masem. **Existují odhady, že pravěký lovec mamutů zkonsumoval denně asi 2 kg masa** (což odpovídá roční spotřebě téměř 750 kg).

Od té doby se náš trávicí systém poněkud změnil. **Optimum spotřeby masa je dnes přibližně 90 kg za rok**. Při vyšší spotřebě dochází k nežádoucím změnám mikrobiálních procesů v trávicí soustavě a ukládání solí kyseliny močové v kloubech (pakostnici). Při nadměrné konzumaci tučného masa se současně nežádoucím způsobem zvyšuje podíl živočišných tuků v naší stravě.

### Mýty a fakta

Příjem masa však nelze vytrhnout ze souvislosti se způsobem života toho kterého člověka, jeho věkem, tělesnou aktivitou, skladbou dalších potravin, tělesnou hmotností atd. V tomto smyslu se často dělají chybné

závěry. Řadu lží a polopravd zanáší do této problematiky „zaručeně správné diety“. Podobně je třeba dát do souvislosti množství škodlivin přijímaných z masa oproti příjmu z jiných potravin, vody, vzduchu či kouření.

**Maso vhodně vybrané a správně upravené je lehce stravitelné, v lidském organismu dobře využitelné.** Spotřeba masa bývá proto někdy dokonce považována za ukazatel životní úrovně.

**Měli bychom dávat přednost netučným druhům masa, zejména drůbežímu, rybímu, telecímu, jehněčímu a králičímu.** Drůbeží maso je chudší na vitamíny a minerální látky, a proto se doporučuje jídelníček **občas obohatit také libovým telecím, jehněčím a hovězím masem, které je velmi bohaté na železo, zinek a vitamíny skupiny B.** Libové vepřové maso je o něco tučnější než libové hovězí a měli bychom ho jíst méně často, protože živočišný tuk neprospívá srdci a cévám.

## A co vnitřnosti?

Hodně lidí se jich bojí kvůli vyššímu množství tuků a cholesterolu. **Na druhou stranu mají vnitřnosti vysokou nutriční hodnotu pro svůj obsah minerálních látek, zvláště železa a vitamínů.** Takže jednou za čas bychom je do jídelníčku zdravého člověka měli zařadit.

## Ryby dvakrát týdně

**Ryby, stejně jako luštěniny, by se na našem talíři měly objevit minimálně dvakrát týdně.** Některé ryby jsou sice dosti tučné, ale **jejich tuk je velmi cenný, protože obsahuje omega-3 nenasycené mastné kyseliny, které jsou důležité jako ochrana srdce a cév.** Je v něm obsaženo **také větší množství vitamínu D.** Mořské ryby jsou navíc **dobrym zdrojem jódu.**

## Vegetariánství je také alternativa

Vegetariánství není v historii lidstva nic nového. Antropologové zjistili, že maso například nejedli gladiátoři, a proto je také v dobových pramenech označovali za jedlíky zrní. Pokud i vy z různých příčin odmítáte maso, můžete jej dnes nahradit mnoha různými výrobky (robi masem, tofu, seitanem či šmakounem) **přitom si pochutnáte a svému tělu přinesete cenné látky.** Náš **článek o vegetariánství** naleznete **ZDE**