

MESO U PREHRANI

Sve se više propitkuje prehrana bez mesa ili s manjom količinom mesa. Pogotovo nakon vijesti Svjetske zdravstvene organizacije o vezi mesa i mesnih prerađevina s obolijevanjem od raka. Pokušali smo naći argumente koji govore u prilog mesu i one suprotne. Pripremila **M. MAJOLI**

ZA

Nikola Roca, mr. nutricionizma, Nutrimentura, centar za prirodnu prehranu



Već u počecima postojanja ljudske vrste zbivali su se prirodni utjecaji na oblikovanje ljudske prehrane. Nakon ere obilja prirodne biljne hrane kojom se čovjek kao fruterijanac i biljojed hranio od svojih najranijih trenutaka, došlo je vrijeme kada je prirodan epigenetski utjecaj na ljudski okoliš izazvao potpuno drugačiji doživljaj onoga što je čovjek do tada smatrao hranom i to se do današnjeg dana, svjedoci smo, utisnulo u svakodnevni obrazac naše prehrane. Požari koji su iza sebe ostavljali pustoš također su ostavljali i novost - termički obrađenu hranu, u prvom redu dobro pečeni životinjski materijal, koji je zasigurno svojim mirisom privukao prvog čovjeka kako i nas danas mami miris pečenke. Nije ni čudno što je takvu hranu odmah zavolio, jer je danas znanstveno dokazano da pečeno meso, odnosno termički obrađeni proteini i masnoće iz mesa, imaju velik utjecaj na čovjekovu fiziologiju i metabolizam. Osim što je bilo ugodna za nepce, takvo obrađeno meso, odnosno novonastale amino i masne kiseline kao i spektar hranjivih tvari u mesu, značajno su utjecali na razvoj čovjekova mozga i svijesti, što je proširilo čovjekov doživljaj sebe, ali i doživljaj okoline koja ga okružuje. Zašto je meso postalo primarna namirnica u ljudskoj prehrani, danas je sasvim jasno. Po složenoj kemijskoj strukturi očituju se iznimna nutritivna svojstva. Ono se sastoji od 20 posto bjelanjčevina, koje sadrže sve esencijalne aminokiseline važne za rad mišića i funkcioniranje svih organa i tkiva u tijelu. Nutritivni profil aminokiselina iz mesa zato je najkompatibilniji s ljudskim organizmom, a osim toga potiče dobru probavu i dugotrajnu sitost. Masnoća ima u mesu ovisno o vrsti, od 0 do 30 posto pa i više, no važno je naglasiti da su to većinom zasićene masnoće stearinske kiseline koje obradom daju sočnost i bolji okus te nisu štetne kao termička obrada nezasićenih masnoća iz komercijalnih rafiniranih ulja. Životinjske masnoće izuzetno su bogate vitaminima topljivim u masnoćama A, D, E i K, koji su ključni za pravilno funkcioniranje organizma i održavanje zdravlja. Prosječno meso je i niske kalorijske vrijednosti te poželjan dijetalni obrok, jer za svoju probavu troši vlastite zalihe viška masnoća. Osim toga meso, više crveno, a manje bijelo, obiluje i vitaminima B skupine, koji su važni za pravilno iskorištenje energije iz hrane te je njihov vrlo važan prehrambeni izvor. Životinjski su proizvodi i jedini izvor vitamina B12, cijanokobalamina, koji je esencijalan za stvaranje nove krvi i pravilan rast i funkcioniranje organizma. Vegetarijanskoj prehrani kronično manjka ovaj esencijalni vitamin te se zbog toga ona nikako ne preporučuje u dječjoj i adolescentskoj dobi. Također je uz kalij, fosfor, cink i bakar bogato željezom koje je u svom najkompatibilnijem obliku za iskorištenje u organizmu, u fero 2+ obliku za koji ne treba redukcijaska reakcija s vitaminom C kao kod biljne hrane. Zbog toga je umjerena mesna prehrana poželjna za dugoročno održavanje zdravlja, vitalnosti i fizičke snage.

**UMJERENA MESNA PREHRANA
POŽELJNA JE ZA DUGOROČNO
ODRŽAVANJE ZDRAVLJA. ŽIVOTINJSKI SU
PROIZVODI JEDINI IZVOR VITAMINA B12**

PROTIV



Mr. sc. Irena Švenda, mag. nutricionizma, voditeljica Adhara centra za nutricionizam i ajurvedu

Meso je u prehrani čovjeka izvor proteina, koje organizam koristi kako bi stvorio vlastite stanice i tkiva. Ipak, meso nije jedini izvor proteina; njihov kvalitetan izvor su i sljedeće skupine namirnica: jaja, riba i morski plodovi, mlijeko i mliječni proizvodi te biljni izvori proteina poput mahunarki i orašastih plodova. Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje da se dio tjednog unosa proteina sa životinjskih izvora prebaci na biljne izvore. U zapadnom razvijenom svijetu u posljednjih pedesetak godina meso je postalo glavni izvor proteina u ljudskoj prehrani, iako samo generacija prije nije imala tako visok unos životinjskih proteina u svojoj prehrani. Mahunarke kao glavni izvor proteina u biljnoj prehrani uz proteine sadrže složene ugljikohidrate i dijetalna vlakna. Većim unosom mahunarki, poput graha, slanutka, leće ili bobica, u organizam se unosi i znatna količina dijetalnih vlakana, složenih ugljikohidrata, a smanjuje se ukupna količina masnoća te zasićenih masnih kiselina i kolesterola. Posljednje vijesti Svjetske zdravstvene organizacije zasnovane na pregledu brojnih dosadašnjih istraživanja na području zdravlja i mesa u prehrani čovjeka bile su i više nego alarmantne po pitanju konzumiranja mesa i mesnih prerađevina. Smatra se da crveno meso te posebno mesne prerađevine predstavljaju značajan rizik za zdravlje čovjeka, ovaj put ne samo po pitanju zdravlja krvožilnog sustava, srca i razvoj dijabetesa, već utječu i na pojavu karcinoma. Mesne prerađevine osim mesa, ulja i drugih namirnica sadrže i veliku količinu aditiva koji omogućuju poželjnu boju, okus i produljenu trajnost. Nitriti u mesnim prerađevinama, ako se unose u većim količinama, donose rizik za zdravlje. Također, način obrade mesa poput roštiljanja, prilikom kojeg može doći do izgaranja masnoća i reakcije s proteinima te nastanka PAH spojeva, velik je rizik za zdravlje čovjeka. U prehrani osoba koje proteine ne unose iz mesa, ribe, jaja, mlijeka i proizvoda zadovoljenje potreba organizma za esencijalnim aminokiselinama ne predstavlja rizik za zdravlje. Sve esencijalne aminokiseline u vegetarijanskoj prehrani mogu se unijeti pametnim planiranjem žitarica i mahunarki u obroku. Takva je kombinacija riža s graškom (rizi-bizi) ili grah i ječam (ričet), koje su i dio tradicionalnih jela u našem području. Stoga se danas sve više promišlja o dobrobiti prehrane bez mesa ili s manjom količinom mesa i većom količinom biljne hrane. Uravnotežena vegetarijanska prehrana smatra se protektivnom za zdravlje srca i krvnih žila, probavnog sustava, prevenciju dijabetesa i karcinoma te za dugovječnost i bolje pamćenje. Za naše podneblje preporuka je jednostavna: vratimo variva u prehranu.