



Agnieszka Piskała
Dietetyk

Wołowina jako źródło CLA

Oprócz karnityny wołowina jest również źródłem innego związku o działaniu prozdrowotnym, sprzężonego kwasu linolowego znanego jako CLA. Jego naturalnym źródłem są podobnie jak w przypadku karnityny mięso i mleko przeżuwaczy, można również znaleźć ten związek w preparatach farmaceutycznych i suplementach diety. CLA posiada szereg pozytywnych oddziaływań zdrowotnych: stymuluje układ odpornościowy, neutralizuje wolne rodniki, chroni przed miażdżycą, cukrzycą, otyłością i chorobami nowotworowymi.

Źródło: Produkty mleczarskie – najlepsze źródło CLA, Bromat. Chem. Toksykol. – 46/2013