



Agnieszka Piskała
Dietetyk

Wołowina a drób

Zarówno mięso wołowe jak i drobiowe mogą być składnikami zdrowej i zbilansowanej diety, wykluczanie któregoś z nich jest niekorzystne ze zdrowotnego punktu widzenia ponieważ żaden produkt nie jest w stanie dostarczyć wszystkich potrzebnych składników odżywczych, podobnie w przypadku mięs zaleca się spożywanie różnych ich rodzajów. Porównując mięsa wołowe i drobiowe możemy dostrzec pewne różnice wskazujące na wyższość mięsa wołowego nad drobiem. Mięso wołowe zawiera więcej białka a mniej cholesterolu i tłuszczu, przez to dostarcza mniej energii. Dodatkowo jest bogatsze w cenne mikrośladniki. Wołowina zawiera około trzykrotnie więcej żelaza [wołowina 2,1-3-1mg/ 100g a drób zaledwie 0,4-1,6] i aż czterokrotnie więcej cynku [wołowina 2,9-4,0 a drób 0,5-1,4] i witaminy B₁₂ [wołowina średnio 1,4 mcg a drób 0,36].