



Agnieszka Piskała
Dietetyk

Wołowina w diecie kobiet

Wołowina to mięso, które idealnie wpasowuje się w zdrową, zbilansowaną dietę kobiet – nie dostarcza zbędnych kilokalorii a zawiera wiele składników odżywczych, których kobiety potrzebują dostarczać sobie z codzienną dietą. Na szczególną uwagę zasługuje żelazo – składnik, którego często brakuje w diecie kobiet. Niedobory żelaza występują też często u dziewczynek w okresie intensywnego wzrostu oraz kobiet ciężarnych i karmiących. O prawidłowej podaży żelaza powinny pamiętać także kobiety z obfitymi krwawieniami miesięczkowymi.

Żelazo to podstawowy składnik hemoglobiny – barwnika, zawartego w krwinkach czerwonych, który transportuje tlen do wszystkich narządów i komórek organizmu. Dodatkowo, żelazo uczestniczy w syntezie DNA, czyli dba o młodość organizmu oraz bierze udział w reakcjach odpornościowych przy zwalczaniu infekcji. Jest składnikiem enzymów odpowiedzialnych za szybkie tempo metabolizmu. Mięso wołowe zawiera 2,1-3,1 mg żelaza na 100g (czyli około 1 porcję), co stanowi znaczącą ilość zapotrzebowania organizmu kobiety na żelazo, które wynosi 15 mg/dzień dla nastolatek, 18 mg dla kobiet w wieku 19-50, 10 dla kobiet powyżej 51 lat. Jednak największe jest w czasie ciąży 27mg/dobę, podczas laktacji 10 mg/dobę.