



Agnieszka Piskała
Dietetyk

Wołowina- źródło ważnych składników odżywczych

Wołowina należy do grupy mięs czerwonych – przez co nie cieszy się dobrą sławą zdrowotną. A niesłusznie. Na tle innych mięs wyróżnia się przede wszystkim niską wartością energetyczną - szczególnie polędwica, trochę bardziej kaloryczne są rostbef i rozbratel, a najwyższą kalorycznością cechuje się szponder, co wiąże się z większą zawartością tłuszczu. Mięso to produkt, który kojarzymy przede wszystkim z białkiem, i słusznie, ponieważ wołowina jest źródłem pełnowartościowego białka, czyli takiego, które zawiera wszystkie aminokwasy potrzebne do maksymalnego wykorzystania spożytego białka do budowy własnych tkanek organizmu. Takie białko jest szczególnie ważne w dzieci w okresie wzrostu i rozwoju jak również w przypadku osób chorych, szczególnie po przebytych urazach i operacjach. Jedna porcja wołowiny (około 100g) dostarcza 20g białka o wysokiej wartości odżywczej.

Mięso wołowe zawiera 2,1-3,1 mg żelaza na 100g, czyli około 1 porcję, co stanowi znaczącą ilość zapotrzebowania organizmu na żelazo. Przy czym trzeba zaznaczyć, że jest to szczególnie korzystna zdrowotnie i łatwo przyswajalna postać żelaza. Zawarte w wołowinie żelazo znajduje się w chemicznych kompleksach hemowych i dzięki temu organizm przyswaja go z pożywienia w około 40%. Bez tych połączeń żelazo jest łatwo wiązane przez inne związki np. fityniany czy błonnik i jest przyswajalne w zaledwie 4%.

Dodatkowo wołowina obfituje w witaminy z grupy B, które wspomagają przemiany metaboliczne i dbają o dobrostan całego organizmu. Wraz z żelazem witaminy B₆ i B₁₂, biorą udział w procesach krwiotwórczych. B₁ wspomaga działanie układu nerwowego i sercowo-naczyniowego, B₂ odpornościowego a PP wytwarzanie niektórych hormonów.