



**Agnieszka Piskała**  
**Dietetyk**

### **Wołowina w diecie sportowców**

Wołowina to mięso warte uwagi sportowców. Oprócz poszukiwanych przez nich w diecie składników takich jak białko czy żelazo, wołowina jest bogatym źródłem L - karnityny. Ten cenny związek bioaktywny reguluje gospodarkę lipidową organizmu - bierze udział w transporcie i przemianach energetycznych tłuszczów, dzięki temu przyspiesza przemianę zbędnej tkanki tłuszczowej w energię, co prowadzi do szybszej redukcji masy ciała. Niedobory L - karnityny skutkują osłabieniem siły mięśniowej oraz upośledzeniem regeneracji uszkodzonych mięśni, w tym mikrourazów powstałych podczas treningów. Organizm człowieka potrafi sam syntetyzować karnitynę, jednak ilość ta jest niewystarczająca, zwłaszcza dla osób o zwiększonej aktywności fizycznej. Aby utrzymać odpowiedni poziom tego związku należy zadbać o jego dostarczenie wraz z dietą, niekiedy niezbędna jest suplementacja. Karnityna po raz pierwszy została wyizolowana z mięsa – stąd też pochodzi jej nazwa (mięso – łac. carnis). Naturalnym źródłem L - karnityny w diecie człowieka jest mięso przeżuwaczy i mleko, przy czym większe jej ilości i postać łatwiej przyswajalna znajdują się w mięsie. Wołowina zawiera około 102 mg L - karnityny/ 100g.

*Źródła: Produkty pochodzące od przeżuwaczy – najważniejsze źródło L - karnityny w diecie człowieka, Przegląd Hodowlany, 10/2011 Rola L - karnityny w przemianach, żywieniu i terapii, Postępy Hig Med Dosw. , 59/ 2005*