

Vitamíny obsiahnuté v mäse

Keď sa povie slovo vitamín, ľuďom väčšinou príde na um ovocie či zelenina. Vitamíny sa však nachádzajú aj v mnohých ďalších potravinách. Bohatým zdrojom vitamínov je aj mäso.



V mäse sa nachádza hneď niekoľko vitamínov zo skupiny B – B1, B2, B3, B5, B6, B9 a B12.

Vitamín B1, nazývaný aj tiamín, podporuje srdce, pomáha správne fungovaniu nervového systému, podieľa sa tiež na funkcii svalov. Nájdeme ho vo všetkých typoch mäsa. Najviac sa vyskytuje v hydine a bravčovine.

Vitamín B2, ktorý sa označuje ako riboflavín, môžete nájsť najmä v pečeni. Napomáha zdraviu pokožky a pleti. Podieľa sa tiež na podpore funkcie srdca. Vitamín B2 je prirodzene obsiahnutý aj v pečenej paštéte.

Vitamín B3, ktorý sa nazýva niacín, taktiež pomáha pri obnove pleti. Vitamín B3 sa odporúča konzumovať najmä ľuďom, ktorí majú problémy s vysokým krvným tlakom, rozťahuje totiž cievy. Kvalitu pleti a pokožky zlepšuje aj vitamín **B5, B6 a B9**.

Kobalamín, alebo vitamín **B12**, je špecifický tým, že sa nachádza iba v živočíšnych potravinách. Člo-

vek ho teda môže prijímať z mäsa, mlieka, mliečnych výrobkov, vajec a morských plodov. Pomáha k správne fungovaniu nervového systému a urýchľuje produkciu zdravej krvi. Môže tiež pomôcť predísť srdcovým ochoreniam.

Okrem viacerých typov vitamínu B obsahuje mäso aj vitamín A, C, D a E.

V tuku sa ukladá vitamín A, a tak sa vyskytuje najmä v mäsách tučnejších a takisto vo vnútornostiach. Je dobrým pomocníkom pri udržiavaní dobrej kondície očí. Tak ako mnohé vitamíny typu B, aj vitamín A zlepšuje výzor pleti a človek sa vďaka nemu stáva imúnnejší voči infekčným ochoreniam. Ak má človek problémy so zubami a kosťami, príčinou môže byť nedostatok tohto vitamínu.

Ak sa na zastúpenie vitamínov v mäse pozrieme globálne, ich obsah je omnoho vyšší vo vnútornostiach než vo svalových častiach.

Nemusíte sa obávať, že tepelnou úpravou sa sila vitamínov v mäse znižuje. Aj napriek tomu, že k určitému úniku vitamínov pri tepelnom spracovaní dochádza, nejedná sa o žiadne zásadné straty. Vitamíny majú totiž proti teplu pomerne silnú odolnosť.

