

Bravčové mäso

Najväčšími producentami bravčového mäsa, čo sa Európy týka, sú Dánsko, Nemecko, Španielsko a Belgicko. Práve mäso z týchto krajín sa často vyskytuje aj na pulkoch slovenských obchodov. Chov ošípaných je v našej oblasti tradíciou a patrí k jednému z najvýznamnejších odvetví poľnohospodárstva.



Bravčové mäso je bledoružovej farby a svalovina bravčoviny je prerastená tukom. Čo sa týka jeho energetickej hodnoty, je vyššia ako pri hovädzine. Ošípané vo výkrme sa porážajú vo veku päť až šesť mesiacov. V súčasnosti býva vekom porážky päť až šesť mesiacov. V tomto čase je jatočná hmotnosť ošípaných asi 110 kilogramov. Pri tejto hmotnosti má mäso jemnú konzistenciu, je krehké a má nevýraznú jemnú chuť. Medzi najčastejšie plemená, ktoré sa u nás chovajú, patria Landrace, Biele ušľachtilé, Duroc, Pietrain.

Červené mäso, medzi ktoré patrí aj mäso bravčové, predstavuje úplný zdroj bielkovín a poskytuje všetky esenciálne mastné kyseliny. Okrem toho je bohaté na železo a vitamíny B. Červené mäso je veľmi bohaté na tuk – čím je jeho obsah vyšší, tým je mäso jemnejšie a chutnejšie. Vyšší obsah tuku však znamená väčšie množstvo kalórií.

Vitamín B je v bravčovom mäse vysoko zastúpený. Je prospešný pre nervy a svaly. Okrem rastu a obnovy svalov a nervov má zásluhu aj na zdravej pokožke a správnom fungovaní centrálného nervového systému.

Železo je ďalšou významnou zložkou bravčového mäsa. Je dôležité pri tvorbe červených krviniek. Znížené normy železa majú najmä tehotné ženy a deti. Konzumácia bravčového mäsa môže pomôcť aj pri problémoch s krvným tlakom, taktiež predchádza problémom so zubami a kosťami. Zabezpečuje to **magnezium**, ktoré sa v bravčovine nachádza. Horčík je jedným z najdôležitejších minerálov pre ľudský organizmus – znižuje riziko kardiovaskulárnych ochorení, blahodarne pôsobí na kosti, zuby, svaly a nervy.

Jedným zo stopových prvkov bravčového mäsa je aj **zinok**, ktorý zohráva kľúčovú úlohu pri správnom vývoji detí, podieľa sa tiež na znižovaní hladiny cholesterolu, môže tiež pomôcť rastu nechťov a vlasov.

