

Význam mäsa vo výžive

Mäso je definované ako požívateľné časti živočíchov určené na výživu ľudí. Hlavnými zložkami mäsa sú voda, bielkoviny a tuky, v menšom podiele (ale výživovo významnom) mäso obsahuje aj extraktívne látky, minerálne látky a vitamíny. Mäso je z nutričného hľadiska významným zdrojom ľahko stráviteľných plnohodnotných bielkovín, vitamínov (najmä skupiny B), nenasýtených mastných kyselín a minerálnych látok (ako napr. železo, vápnik, zinok) a preto je považované za dôležitú súčasť ľudskej výživy. Mäso je obľúbené predovšetkým pre svoje senzorické vlastnosti. Konzumácia mäsa je historicky daná spôsobom obživy našich predkov.

Prevažujúcim zdrojom mäsa sú hospodársky chované jatočné zvieratá (hovädzí dobytok, ošípané, ovce, kozy, kone a pod.) a jatočná hydina (hrabavá a vodná). Využíva sa lovná zver (jeleň, srnec, diviak, muflón, zajac, bažant a rôzne exotické zvieratá v mieste ich výskytu). Niektoré druhy lovej zveri sa v súčasnosti aj chovajú. Ďalším zdrojom mäsa sú ryby a množstvo bezstavovcom ako mäkkýše a kôrovce.

Bielkoviny sú z nutričného hľadiska najcennejšou zložkou mäsa. Obsah čistých svalových bielkovín charakterizujú kvalitu mäsa a mäsových výrobkov. V mäse sú v prevažnej miere plnohodnotné, ľahko stráviteľné aj v surovom stave. Výnimkou sú bielkoviny spojivového tkaniva, z ktorých najvýznamnejší je kolagén, ktorý je nerozpustný a stráviteľným sa stáva až po dlhšom záhreve vo vode.

Tuky v mäse, respektíve v tukových tkanivách, majú rozdielne zloženie v závislosti od živočíšneho druhu, umiestnenia v tele a vonkajších podmienok (klímy, krmiva, spôsobu chovu). Nasýtené tuky obsahuje predovšetkým mäso prežúvavcov, naopak tuk ošípaných a hydiny má relatívne vysoký podiel nenasýtených mastných kyselín. Veľmi rozdielny je obsah tuku v jednotlivých častiach tela jatočných zvierat. Pre konzumenta predstavujú vysoko koncentrovaný zdroj energie.

Tuky obsiahnuté v mäse majú význam z hľadiska

senzorického, sú nosičom množstva aromatických látok. Tuky sa vyskytujú priamo vo svalovine alebo vo zvláštnych tukových tkanivách (zásobný tuk). Z hľadiska senzorickeho je významný hlavne tuk vo svalovine, ktorý ovplyvňuje chuť mäsa a spôsobuje jeho krehkosť a štavnatosť. Medzi svalovými vláknami vytvára bielu kresbu, ktorá sa označuje ako mramorovanie a je dôležitým kvalitatívnym ukazovateľom mäsa. Pri hovädzom mäse je mäso s mramorovaním hodnotnejšie ako mäso bez tuku.

Minerálne látky majú špecifickú funkciu z hľadiska metabolizmu. Železo a zinok v mäse sú dobre využiteľné pre ľudský organizmus. Horčík ovplyvňuje enzýmy metabolizmu cukrov. Vápnik má významnú úlohu pri svalovej kontrakcii a ako štruktúrna zložka kostí. V poslednej dobe sa mäso stáva aj významným zdrojom selénu, ktorý sa do mäsa dostáva z krmiva a je využiteľný aj pre konzumentov.

Vitamíny, predovšetkým zo skupiny B, sú v mäse obsiahnuté vo významnom množstve. Popri tiamíne a riboflavíne obsahuje mäso vitamín B12 (B12 sa nachádza výhradne v potravinách živočíšneho pôvodu). Vitamíny sa mäsom dostávajú do organizmu súčasne s bielkovinami, čo je dôležité pre ich využiteľnosť. Mäso neobsahuje vitamín C. Ten je možné získať iba z čerstvej krvi. Vitamín A je obsiahnutý v pečeni. Mäso je taktiež bohatým zdrojom vitamínu D (napr. rybí tuk). Sacharidy sú živočíšnych tkanivách obsiahnuté v malom množstve. Zastúpený je predovšetkým glykogén.

