



Warszawa, 23 lutego 2012 r.  
materiał ekspercki

## Wieprzowina PQS w diecie sportowców

**W codziennej diecie, zwłaszcza sportowców, ogromną rolę odgrywa rodzaj spożywanych produktów. Tylko chude i bogate w białko mięso może zapewnić prawidłowe funkcjonowanie organizmu oraz dobrą kondycję. Dlatego warto wiedzieć, że – budując dietę na bazie certyfikowanej wieprzowiny PQS – dostarczamy organizmowi niezbędnych składników odżywczych o niskiej zawartości tłuszczu.**

Wzorcowa dieta sportowca polega na dostarczeniu organizmowi jedynie niezbędnych składników odżywczych. Zbudowana w trakcie ćwiczeń masa mięśniowa powinna być pozbawiona jakiegokolwiek tkanki tłuszczowej. Niezbędną do ćwiczeń energię dostarczają, podane w odpowiednich proporcjach, tłuszcze, białko oraz węglowodany. Zapotrzebowanie na energię i niektóre składniki uzależnione jest nie tylko od rodzaju uprawianej dyscypliny, ale także płci i masy ciała ćwiczącego oraz natężenia wysiłku fizycznego. Nie ma zatem jednej diety, uniwersalnej dla wszystkich sportowców. Kwestią kluczową pozostaje jednak zawsze pozyskanie odpowiedniej ilości energii, dzięki której możliwe będzie nie tylko utrzymanie dobrego stanu zdrowia, ale również osiąganie coraz lepszych wyników. Na co zatem należy zwrócić szczególną uwagę?

Niezwykle istotna w prawidłowo skomponowanej diecie jest odpowiednia podaż węglowodanów, które zapewniają energię niezbędną do wykonywania ćwiczeń fizycznych i zapobiegają procesom katabolizmu, czyli rozpadu białek mięśniowych.

Dostarczanie łatwo przyswajalnych białek także odgrywa niebagatelną rolę – eksperci są zgodni, że białka zwierzęce są łatwiej przyswajalne niż te pochodzenia roślinnego. Tym bardziej warto odnotować, że wieprzowina PQS jest doskonałym źródłem pełno-



KAMPANIA FINANSOWANA  
PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ  
ORAZ RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ.



*Polskie Mięso*



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA  
RÓWNIEŻ Z FUNDUSZU PROMOCJI  
MIĘSA WIEPRZOWEGO.



wartościowego białka, zawiera przy tym wszystkie niezbędne aminokwasy, tzn. takie, których organizm nie potrafi sam wytworzyć, a które są potrzebne do budowy tkanek.

Dieta sportowców powinna być również lekkostrawna i niskotłuszczowa – jest to możliwe dzięki uwzględnieniu w niej chudych produktów mięsnych, takich właśnie jak wieprzowina PQS. Do produkcji w ramach Pork Quality System dopuszczone są tylko wyselekcjonowane rasy świń, o wysokiej zawartości mięsa w tuszy i niskim otłuszczeniu. Dzięki temu certyfikowana wieprzowina zawiera średnio ok. 2,5% tłuszczu, podczas gdy mięso wyprodukowane poza Systemem – nawet 5%. To istotna różnica, ponieważ zbyt duży poziom nasyconych kwasów tłuszczowych prowadzi do otyłości i zwiększenia poziomu cholesterolu we krwi, co z kolei może być przyczyną chorób sercowo-naczyniowych. Porównanie zawartości tłuszczu w mięsie PQS i tym wyprodukowanym poza Systemem zaprezentowano w tab. 1.

Rodzaj kulinarnego badanego elementu	Zawartość tłuszczu (g/100 g) mięsa	
	bez certyfikatu PQS	z certyfikatem PQS
Szynka – mięsień półbłoniasty	2,48	1,58
Szynka – mięsień błoniasty	2,97	2,45
Schab środkowy	2,96	2,11
Schab karkowy	11,02	8,85

Tab.1. Średnia zawartość tłuszczu śródtkankowego (g/100 g) w surowym mięsie wieprzowym pochodzącym z systemu PQS i w jego tradycyjnym odpowiedniku (Źródło: Projekt „BIOŻYWNOSĆ – INNOWACYJNE, FUNKCJONALNE PRODUKTY POCHODZENIA ZWIERZĘCEGO”, współfinansowany z środków Europejskiego Funduszu Rozwoju Regionalnego w ramach Programu Operacyjnego Innowacyjna Gospodarka, 2011, SGGW).

Badania certyfikowanej wieprzowiny, przeprowadzone w ostatnim czasie w Szkole Głównej Gospodarstwa Wiejskiego pod kierunkiem dr hab. Agnieszki Wierzbickiej, dowiodły ponadto, że mięso PQS odznacza się mniejszą marmurkowatością i otłuszczeniem niż mięso wyprodukowane w sposób tradycyjny. Badania wykazały również optymalny (pow. 1,5%) poziom tłuszczu w produktach PQS. Dlaczego uważa się go za optymalny? Pewna zawartość tłuszczu jest po prostu niezbędna – tłuszcz stanowi jeden z nośników smaku, nie można go zatem całkiem wyeliminować z diety.

*Jako dietetyk i sportowiec polecam stosowanie w diecie wieprzowiny ze znakiem PQS. Warto podkreślić przewagę białka zwierzęcego nad roślinnym, ponieważ białko zwierzęce jest*



KAMPAANIA FINANSOWANA  
PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ  
ORAZ RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ.



*Polskie Mięso*



KAMPAANIA WSPÓLFINANSOWANA  
RÓWNIEŻ Z FUNDUSZU PROMOCJI  
MIĘSA WIEPRZOWEGO.



*w zasadzie „kompatybilne” z ludzkim. Wspomaga procesy anaboliczne (budulcowe), ułatwia budowanie masy mięśniowej oraz wzmacnia procesy regeneracyjne (potreningowe) – mówi Maciej Jaśkiewicz, dietetyk, instruktor kulturystyki i trener personalny.*

Certyfikowana wieprzowina spełnia jednak wymagania nie tylko sportowców, dla których tak istotna jest wysoka wartość odżywcza wybieranych produktów. Sięgać po nią powinni wszyscy, którzy poszukują wyśmienitego smaku i chcą mieć pewność, że kupowana przez nich żywność pochodzi tylko od sprawdzonych dostawców. Wszystkie te cechy charakteryzują właśnie wieprzowinę PQS.

**Wsparcie merytoryczne: mgr Maciej Jaśkiewicz  
dietetyk, instruktor kulturystyki, trener personalny**

***System Jakości Mięsa Wieprzowego PQS (Pork Quality System) jest zgodny z art. 32 ust. 1 lit. B rozporządzenia Rady (WE) nr 1698/2005 z dnia 20 września 2005 r. w sprawie wsparcia rozwoju obszarów wiejskich przez Europejski Fundusz Rolny na Rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich (EFRROW) i spełnia wymogi określone w art. 22 rozporządzenia Komisji (WE) nr 1974/2006 z dnia 15 grudnia 2006 r. ustanawiającego szczegółowe zasady stosowania rozporządzenia Rady (WE) nr 1698/2005 w sprawie wsparcia rozwoju obszarów wiejskich przez Europejski Fundusz Rolny na rzecz Rozwoju Obszarów Wiejskich (EFRROW). Spełnienie wyżej wymienionych wymogów pozwoliło Ministrowi Rolnictwa i Rozwoju Wsi w dniu 11 grudnia 2009 r. uznać System Jakości Mięsa Wieprzowego PQS (Pork Quality System) za krajowy system jakości żywności.***

**Kontakt prasowy:**

Joanna Kowalczyk

e-mail: [joanna.kowalczyk@propublic.pl](mailto:joanna.kowalczyk@propublic.pl)

tel. 606 301 983



KAMPANIA FINANSOWANA  
PRZY WSPARCIU UNII EUROPEJSKIEJ  
ORAZ RZECZYPOSPOLITEJ POLSKIEJ.



**Polskie Mięso**



KAMPANIA WSPÓLFINANSOWANA  
RÓWNIEŻ Z FUNDUSZU PROMOCJI  
MIĘSA WIEPRZOWEGO.