

BIAŁKO

Mięso wołowe jest cennym źródłem łatwo przyswajalnego białka. Białko zawarte w wołowinie jest pełnowartościowe, gdyż zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy, których organizm człowieka nie wytwarza samodzielnie.

Białka są odpowiedzialne m.in. za utrzymanie struktury mięsa, a w czasie obróbki cieplnej wpływają na jego smak i zapach. Mięso wołowe dostarcza również kolagenu, który jest głównym składnikiem tkanki łącznej. Ilość i skład kolagenu ma wpływ na kruchość mięsa. Zawartość tkanki łącznej i kolagenu jest różna w różnych elementach kulinarnych mięsa wołowego i może wynosić 1,5-15% suchej masy.

TŁUSZCZ

Zawartość tłuszczu w mięsie wołowym zależy od wielu czynników, przede wszystkim od rasy, wieku, płci, masy i sposobu żywienia zwierząt. Zawartość tłuszczu (tłuszczu śródmięśniowego) w mięsie wołowym nie przekracza 5%. Tłuszcz jest skoncentrowanym źródłem energii, pełni rolę nośnika rozpuszczalnych w nim witamin oraz jest źródłem niezbędnych nienasyconych kwasów tłuszczowych (NNKT), do których zaliczamy kwasy z rodziny n-3 oraz CLA (sprzężony kwas linolowy).

Mięsne fakty - WOŁOWE

NUMER 4/STYCZEŃ 2022

WARTOŚĆ ODŻYWCZA - MIĘSO WOŁOWE

WITAMINY I SKŁADNIKI MINERALNE

Mięso wołowe jest bardzo dobrym źródłem wybranych witamin i składników mineralnych, przede wszystkim żelaza, cynku, selenu oraz witamin z grupy B, w tym niacyny (witaminy PP), ryboflawiny (witamina B2), pirydoksyny (witamina B6), kobalaminy (witamina B12) oraz witamin rozpuszczalnych w tłuszczach. Witaminy z grupy B są składnikami wielu enzymów niezbędnych do przebiegu reakcji biochemicznych w organizmie człowieka.

CYNK

Cynk jest niezbędny w procesie syntezy DNA oraz aktywuje ponad 100 enzymów. Pierwiastek ten, tak jak żelazo, jest lepiej absorbowany z produktów pochodzenia zwierzęcego.

ZWIĄZKI BIOAKTYWNE

Mięso wołowe jest źródłem substancji o charakterze bioaktywnym: tauryny, karnozyny, koenzymu Q10, kreatyny.

Mięsne fakty - WOŁOWE

NUMER 4/STYCZEŃ 2022

WARTOŚĆ ODŻYWCZA - MIĘSO WOŁOWE

ŻELAZO

Żelazo to główny składnik hemoglobiny. Jest niezbędne do transportu tlenu we krwi, poza tym bierze udział w syntezie DNA. Niedobór żelaza prowadzi m.in. do anemii, zmęczenia, obniżenia odporności organizmu.

Wołowina zawiera żelazo hemowe, które jest łatwiej przyswajalne aniżeli niehemowe zawarte w produktach roślinnych.

Stożenie wchłaniania żelaza z posiłku bogatego w mięso, a więc w żelazo hemowe nie jest uwarunkowane występowaniem innych składników odżywczych. Czego nie można powiedzieć o żelazie niehemowym, którego biodostępność jest uwarunkowana występowaniem witaminy C w pokarmie. Witamina C znacznie podnosi biodostępność żelaza niehemowego.

