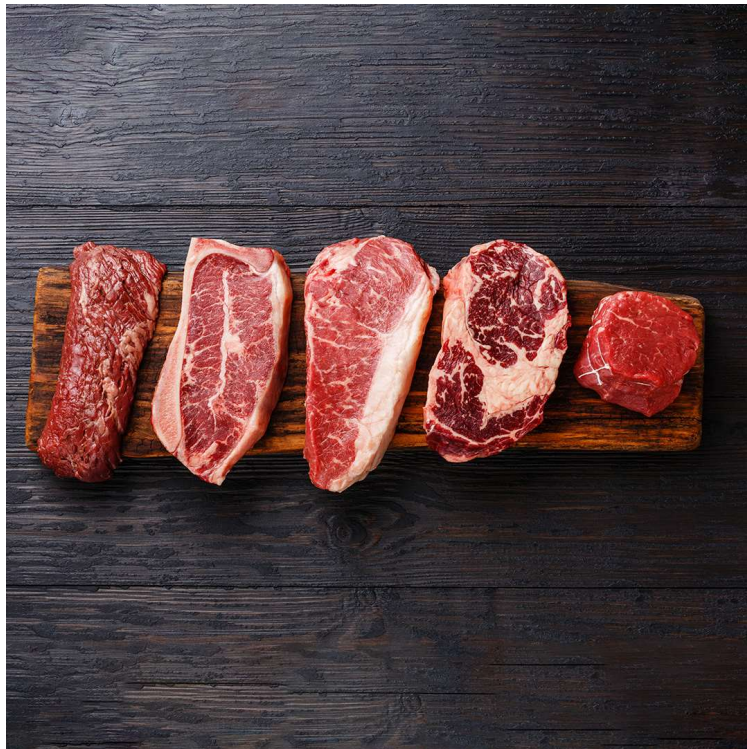


A vörös húsok egészségtelen fehérjeforrások?



Először is kezdjük ott, hogy a **napi javasolt fehérjebevitel** 0,8-1 g/testtömeg-kilogrammonként, ami egy 80 kg-os egyén esetén 64-80 g fehérjét jelent. A fehérjék esetében általában az állati eredetű élelmiszerekre gondolunk, pedig ennek a fehérje mennyiségnek kb. a felét javasolt az egészséges felnőtteknek fogyasztani.

Ha a javasolt fehérjeforrások ajánlási sorrendjét megvizsgáljuk, akkor azt vesszük észre, hogy az megváltozott az elmúlt években:

- 2016-ban az Okostányér® szerint így alakult a sorrend: húsok, halak, tojás, tej és tejtermék.
- 2021-ben pedig már így nézett ki a sorrend: tej és tejtermékek, tojás, halak, húsok.

Tehát az összes állati eredetű fehérjeforrás fogyasztása továbbra is javasolt, azonban érdemes csökkenteni a húsok mennyiségét.

Milyen húst válasszunk?

Mindenki számára közsímert, hogy a legegészségesebb húsfélék a „fehér” húsok, vagyis a halak, a csirke- és a pulykamell.

De mi a helyzet a vörös hússal?

Azt tapasztalták, hogy akik sok vörös húst (sertés-, borjú-, marhahús, és húskészítményeik) fogyasztanak, azoknál nagyobb a vastagbélrák kialakulásának kockázata, illetve közismert, hogy ők gyakrabban lesznek köszvényesek is. Azt azonban nagyon fontos megjegyezni, hogy ez azokra érvényes, akik ténylegesen sok vörös húst fogyasztanak.

Mennyi húst érdemes fogyasztani?

Egy felmérés szerint napi 16 dkg feletti mennyiség esetén beszélhetünk túlzott fogyasztásról, mely körülbelül az éttermekben felszolgált adagnak felel meg, és van, aki otthon sem eszik ennél kisebb adagot.

Az Okostányér® által javasolt mennyiséget alább olvashatjátok:

„Hetente legfeljebb 350-500 g főtt/párolt/sült (500-700 g nyers) vöröshúst (pl. marha, sertés) fogyassz. Feldolgozott húsipari termékeket legfeljebb alkalmanként, kis mennyiségben egyél! Iktass be hetente legalább egy húsmentes napot! Válassz változatosan a fehérjeforrások közül, helyettesítheted a húst halakkal, tojással, tejtermékekkel, hüvelyesekkel, gabonákkal, magvakkal.”

Utóbbi azért is fontos, mert nem csak húsból lehet fedezni a fehérjebevitelt. Szükség lenne a kalcium tartalmú tejtermékekre is (csontritkulás kialakulásának megelőzése céljából), és ehetünk – átlagosan – naponta 1 tojást is. Érdemes arra is ügyelni, hogy a húsból (halhúsból is!) egy adag kb. 8-10 dkg legyen, felvágottból pedig legfeljebb 3-4 dkg, hiszen cukorbetegeknek egyébként sem javasolt, hogy a napi energiamennyiségben belül 20% felett legyen a fehérjék aránya.

Néhány ajánlás úgy szól, hogy „fehér” húsnak a fiatal állatok húsa minősül, így a csirke és a pulykacomb része is fogyasztható. Ez azért jó hír, mert a csirke- és a pulykamell kb. 5x kevesebb vasat tartalmaz, mint a comb. Mivel az állati eredetű vas felszívódása jobb, mint a növényi eredetűé, így egészségesebbnek minősülő alapanyaggal gondoskodhatunk a vérszegénység kialakulásának megelőzéséről is.

Gyurcsáné Kondrát Ilona

dietetikus,

prevenációs, élelmezés és táplálkozás-egészségügyi szakértő

