



LÉČIVÉ POTRAVINY 31. 10. 2017

Hovězí maso

Vědci se příliš neshodují na prospěšnosti hovězího masa. Některé studie uvádějí hovězí maso ve spojitosti s riziky vzniku rakoviny tlustého střeva,...

Účinky hovězího masa na zdraví

Vědci se příliš neshodují na prospěšnosti hovězího masa. Některé studie uvádějí hovězí maso ve spojitosti s **riziky vzniku rakoviny tlustého střeva**, jiné tvrdí, že je **zásadní pro vývoj batolat**, zvláště kvůli železu. Negativní dopady se však vztahují pravděpodobně na případy nadměrné konzumace.

- Hovězí maso obsahuje **vysoký podíl železa**, které tělo zpracovává lépe než z rostlinných

zdrojů. Železo působí na **krvetvorbu, výkonnost, imunitu, termoregulaci organismu** a prospívá vývoji plodu v těhotenství.

- K dalším stopovým prvkům v hovězím se řadí **zinek a selen**, které působí na zlepšení struktury vlasů a nehtů, dále **jód, mangan, chrom, fluor**, které ovlivňuje kvalitu kostí, a v neposlední řadě také **křemík**.
- V červeném masu se také vyskytují vitamíny skupiny B **ovlivňující nervový systém** a vitamín C působící společně s kyselinou listovou na zlepšení imunity.
- Zvláště sportovci ocení **látku kreatin**, která podporuje svalový růst.
- Libové části hovězího masa v sobě nesou také **karnitin** a tzv. **CLA** (konjugovaná kyselina linolová), což jsou látky **podporující spalování tuků**.

Negativní dopady na zdraví může ve velké míře ovlivnit samotná příprava pokrmu

- Vysoká spotřeba červeného hovězího masa může vést k většímu **riziku vzniku rakoviny tlustého střeva**.
- Mezi rizikové se řadí **konzumování syrového hovězího masa** v podobě tatarského bifteku, protože se v masu mohou vyskytovat **bakterie salmonely**, případně další paraziti, jako jsou **tasemnice nebo svalovec**.
- **Zčernalé části** při grilování či pečení obsahují **karcinogenní látky**.
- Části masa s vysokým obsahem tuku, například pupek nebo kliška, mohou zvyšovat cholesterol v těle a **příspěvají k výskytu kardiovaskulárních onemocnění**.

Zajímavosti o hovězím masu

- Mezi lety 1980 a 1996 se ve Velké Británii a Francii vyskytla **hrozba "nemoci šílených krav"**. **Inkubační doba** tzv. Creutzfeldt-Jakobovy choroby se může prodloužit až na **40 let** a stále na ni umírá asi **50 lidí ročně**. Veškeré hovězí maso se dnes zpracovává tak, aby se zabránilo možnému přenosu této nemoci na člověka.
- Pravděpodobným původcem rozšíření nemoci mezi zvířaty bylo **zpracování vnitřností nakažených ovcí do krmiva pro dobytek**.
- V roce 1936 připadalo na každého přibližně 15 kilogramů hovězího masa ke konzumaci za rok, v 90. letech se toto číslo zdvojnásobilo, avšak dnes lidé v České republice zkonzumují průměrně **jen 8 kilogramu tohoto masa ročně**.
- Lékaři doporučují sníst **maximálně 70 gramů červeného masa denně** (nebo půl kila týdně).
- Množství minerálních látek se může lišit v závislosti na oblasti, ve které se zvíře páslo nebo ve složení krmiva, které dostávalo od chovatelů.
- **Přidávání hormonů do krmiv chovných kusů je dnes v EU zakázané**, avšak například v USA se tyto praktiky stále objevují.
- **Nedostatek tohoto masa** u dětí může vést až ke **zpomalení vývoje, růstu**, ale i k dlouhotrvající únavě, slabosti, ztrátě koncentrace a snížené imunitě.