



LÉČIVÉ POTRAVINY 14. 08. 2017

Krůtí maso

Nejvíce tělu prospěšných látek se nachází v podkoží Různé části krůty mají různé výživové hodnoty. Největší podíl masa na krůtě představují prsa,...

Krůtí maso a zdraví

Nejvíce tělu prospěšných látek se nachází v podkoží

Různé části krůty mají různé výživové hodnoty. Největší podíl masa na krůtě představují prsa, která mají vyvážený poměr bílkovin a tuku. Po odstranění kůže se z krůtích prsou stane **ideální dietní potravinou**, jelikož většina tuku se ukládá právě v a těsně pod kůží.

- V tukových buňkách se nachází **kyselina listová**, která ovlivňuje hladinu oxidu dusnatého v těle, což působí na **lepší průchodnost cév**, rychlejší regeneraci svalů a **větší výkonnost** při zátěži.
- Zinek, který krůtí maso obsahuje, má blahodárny vliv na **fyzický vývoj dospívajících, podporuje růst, imunitní systém a potenci.**
- Krůtí maso také, díky vitamínu B, působí kladně **na nervovou soustavu** a zrychluje metabolismus.
- Vysoký obsah železa v krůtím masu je **prevencí proti chudokrevnosti.**
- Konzumace krůty může **zlepšit kvalitu kostí**, zejména díky obsaženému vápníku.
- Kromě nasycených mastných kyselin se v krůtím masu vyskytují i **nenasycené mastné kyseliny**, které tělu prospívají lépe.

Zajímavosti o krůtím mase

- Krůta má vyšší množství draslíku než sodíku, **osolením** se tento poměr změní, doporučuje se krůtu příliš nesolit.
- S množstvím sodíku, které tělo nezvládne zpracovat, **odchází z organismu i vápník**, což může vést až k řídnutí kostí.
- **Divoce žijící** krocani jsou mnohem **menší** než jejich domestikovaní příbuzní.
- Kvůli velké poptávce po mase se vyšlechtila tzv. **šírokoprsá krůta**, u níž prsní sval tvoří až **jednu třetinu** celkové hmotnosti.
- Na krůtách se nachází až **devět druhů masa**, od prsou, stehen, krku, po malé dvě **kuličky svaloviny pod páteří**, které se považují za gurmánskou specialitu.
- Spořádání porce krůtího masa může mít **uspávací účinky**, díky obsaženému tryptofanu měnícího se v těle na serotonin, který léčí poruchy spánku.
- Ve středověku krůta představovala velmi oblíbené jídlo, na svatbě Viléma z Rožmberka se kromě jiného spořádalo **až 450 kusů** této drůbeže
- Pro výraznější chuť a šťavnatost krůtích prsou, zvolte **naložení do marinády.**
- Nejdietnější částí krůty jsou prsa bez kůže, ostatní části **pečte na mřížce**, přebytečný tuk z nich okape