

Jak skomponować optymalną dietę, dlaczego nie może w niej zabraknąć mięsa i jak przygotowywać potrawy mięsne, by zachowały maksimum swoich walorów? O tym i nie tylko opowiadają ambasadorzy kampanii „Marka Polskie Mięso. Polska Smakuje.” – Agata Dąbrowska i Tomasz Jakubiak.

Agato, jesteś dietetyczką, trenerką, osobą aktywną fizycznie, a z wykształcenia - chemikiem. Dlaczego mięso jest niezbędne w każdej racjonalnej diecie?

Agata Dąbrowska: Mięso to jedno z lepszych źródeł pełnowartościowego białka, które w przeciwieństwie do białka roślinnego, zawiera wszystkie niezbędne aminokwasy w optymalnych proporcjach. Ponadto białko zwierzęce jest także lepiej przyswajalne niż to pochodzenia roślinnego. Mięso jest też bardzo dobrym źródłem witamin – głównie A, D, E, K, witamin z grupy B oraz składników mineralnych, przede wszystkim żelaza (szczególnie dużo znajdziemy go w wieprzowinie). Żelazo z produktów zwierzęcych (tzw. hemowe) charakteryzuje się również lepszą przyswajalnością niż to pochodzące z produktów roślinnych (tzw. niehemowe). Ponadto towarzystwo żelaza hemowego zwiększa wchłanianie żelaza niehemowego. Dlatego też warto łączyć mięso z warzywami, jak np. indyka z buraczkami, schab ze szpinakiem itd.

Zbliża się wiosna, w wielu osobach budzi się mocne postanowienie zrzucenia kilku kilogramów albo po prostu zadbania o lepszą formę po zimie. Ile białka potrzebują osoby aktywne fizycznie?

Agata Dąbrowska: To prawda! Myślę, że takie postanowienie rodzi się w głowach wielu ludzi bez względu na porę roku i to bardzo mnie cieszy. Na dietach redukcyjnych nie powinno zabraknąć żadnego z makroskładników – zarówno białek, tłuszczów, jak i węglowodanów, ale białka odgrywają tu szczególnie dużą rolę – zwłaszcza pełnowartościowe białka pochodzenia zwierzęcego, bogate w aminokwasy egzogenne. Białka są nie tylko podstawowym materiałem budulcowym komórek i tkanek organizmu, ale też tworzą szereg procesów metabolicznych. Są niezbędne do produkcji hormonów, enzymów i neuroprzekaźników, więc tak naprawdę biorą udział w większości reakcji zachodzących w organizmie. Niedobór białka w diecie może być przyczyną zatrzymania procesu chudnięcia.

Zapotrzebowanie na białka jest bardzo indywidualne i zależy od wielu czynników, m.in. od płci, wieku, ilości i rodzaju uprawianej aktywności fizycznej, poziomu wytrenowania itd.

Liczne badania obejmujące zarówno ćwiczenia wytrzymałościowe, jak i siłowe potwierdzają, że obecne zalecane spożycie protein czyli 0,75 g na kg masy ciała jest niewystarczające dla osób, które regularnie ćwiczą. Optymalne dobowe spożycie protein w przypadku sportowców i osób aktywnych fizycznie wynosi od 1,2 do 2,0 g na kg masy ciała/dzień.

Jak obliczyć swoje potrzeby białkowe?

Agata Dąbrowska: Ilość dostarczonego białka zależy od dyscypliny sportu i poziomu wytrenowania. Aby obliczyć swoje dzienne zapotrzebowanie na białko, wystarczy wybrać ilość białka odpowiadającą uprawianej dyscyplinie sportowej i pomnożyć ją przez swoją wagę.

- Sporty wytrzymałościowe: 1,2 – 1,4 g/kg masy ciała/dzień
- Sporty siłowe: 1,2 – 1,7 g/kg masy ciała/dzień
- Osoby regularnie uprawiające sport: 1,4 – 2,0 g/kg masy ciała/dzień
- W niektórych przypadkach (np. w okresie bardzo intensywnych treningów): do 3,0 g/kg masy ciała/dzień

Mięso to białko, ale nie tylko. Dlaczego skład chemiczny mięsa jest taki unikatowy?

Agata Dąbrowska: Wiemy już, że mięso jest bogate w aminokwasy egzogenne, co czyni je unikatowym. Aminokwasy te muszą być dostarczane z pożywieniem, gdyż organizm nie potrafi syntetyzować ich samodzielnie. Nawet gdy jeden z niezbędnych aminokwasów egzogennych jest nieobecny lub występuje w zbyt małych ilościach, odbija się to niekorzystnie na całej gospodarce białkowej. Skutki niedoboru są różne, ale przede wszystkim należą do nich: brak stymulacji wzrostu i źródeł energii dla mięśni, zła sprawność fizyczna, spadek potencji, brak witalności i sprawności intelektualnej, rozregulowana gospodarka wapniowa, objawy depresji i migreny, obniżenie odporności organizmu.

Liczy się także jakość spożywanego mięsa, jego pochodzenie. Jak wiemy, polska wieprzowina odznacza się bardzo wysokimi parametrami, a nasz drób to hit eksportowy doceniany na całym świecie.

A co z tłuszczami zwierzęcymi? Czy trzeba się ich bać?

Agata Dąbrowska: Jak wynika z najnowszych wyników badań, od wielu lat obserwuje się nie tylko zmniejszenie zawartości tłuszczu i cholesterolu w mięsie wieprzowym, ale również obniżenie jego kaloryczności. Jest to związane ze zmianą żywienia, zmniejszeniem otłuszczenia i udoskonaleniem procesu hodowli zwierząt.

Oczywiście, nie możemy przesadzać z ilością tłuszczu w diecie, ale dokładnie tak samo jest z innymi makroskładnikami. Nadmiar każdego z makroskładników – zarówno węglowodanów, białek jak i tłuszczów niesie za sobą negatywne konsekwencje.

Musimy pamiętać również o tym, że tłuszcze pełnią w organizmie wiele pożytecznych funkcji. To nie tylko źródło energii. Tłuszcze chronią przed zimą i umożliwiają transport witaminy A, D, E i K. Są potrzebne do produkcji różnych enzymów i hormonów, stanowią klucz do wielu przemian metabolicznych. Wspierają też układ odpornościowy i umożliwiają właściwą pracę mózgu.

Tomku, a Ty jako szef kuchni i wielki pasjonat gotowania, boisz się smalcu?

Tomasz Jakubiak: Osobiście nie wyobrażam sobie życia bez tłuszczów zwierzęcych jak smalec czy masło. Już nie mówiąc o tym, że smalec z gęsi jest uznawany za jeden z najzdrowszych na rynku. Masło

również zawiera bardzo dużo witamin, ale co najważniejsze jest niesamowitym nośnikiem smaku. Smażenie na masełku, konfitowanie w maśle lub też położenie masełka na steku to dla mnie jak wiesienka na torcie (śmiech). Mam nawet takie marzenie, żeby napisać książkę „Masło i Boczek”, w której wszystkie przepisy będą zawierały masło i boczek lub inne tłuszcze zwierzęce.

Jak wobec tego skomponować odpowiednią dietę, jeśli zależy nam na zdrowiu i sylwetce?

Agata Dąbrowska: Jeśli chcesz osiągnąć i – co najważniejsze – utrzymać szczupłą sylwetkę, zapomnij o dietach cud, które pozwolą ci w ekspresowym tempie zgubić kilka zbędnych kilogramów. Tylko zdrowa i stopniowa utrata wagi pozwoli ci wypracować smukłe ciało oraz poprawić ogólne zdrowie organizmu.

Odpowiednio skomponowana dieta, czyli bogata we wszystkie makroskładniki – pełnowartościowe białka, tłuszcze, węglowodany, oraz minerały i witaminy, regularna aktywność fizyczna i niski poziom stresu to klucz do dobrego zdrowia i pięknej sylwetki. Te zasady obowiązują wszystkich – zarówno kobiety, jak i mężczyzn. Bez względu na wiek i poziom aktywności fizycznej. A im więcej trenujemy, tym wyższe zapotrzebowanie na pełnowartościowe białko, w tym również na mięso. Zaleca się jeść mięso 3-4 razy w tygodniu. I oczywiście nie zapominamy o dużej ilości warzyw w diecie oraz picu ok. 2l wody dziennie.

Tomasz Jakubiak: Uprawiać sport i podchodzić racjonalnie do jedzenia. Nie jeść jednego posiłku w ciągu dnia, aby „zapchać się do bólu”.

Powróćmy jeszcze do tłuszczu. Polacy często są sceptyczni nie tylko w odniesieniu do przywołanego już smalcu, ale często obawiają się tłuszczu w samym mięsie, zwłaszcza w wieprzowinie. Czy rzeczywiście powinni?

Tomasz Jakubiak: Po pierwsze wieprzowina wcale nie jest tłustym mięsem, a pod drugie tłuszcz jest nośnikiem smaku. A jeśli chcemy dbać o linię szczególnie wiosną i latem, ale np. kochamy grillować, to na grilla wybierajmy chude elementy, które są równie pyszne jak lekko przetłuszczona karkówka np. schab środkowy, sznyce z szynki czy żeberka odchodzące od boczku, które zawierają tylko mięsień międzykostny. Jeśli boimy się, że schab będzie suchy, aby tego uniknąć warto wykrajać plastry min. 1,5cm i przed grillowaniem wkładać je na chwilę do maślanki.

Jakie jeszcze techniki polecasz, żeby było pysznie i zdrowo? Czy są jakieś szczególne kulinarne triki w odniesieniu do drobiu i wieprzowiny?

Zdrowo z reguły kojarzy się z gotowaniem na parze, czyli coś co mi do końca przez usta nie przechodzi (śmiech), ale to nie jest jedyna technika, aby coś zdrowo ugotować. W przypadku drobiu moje ulubione zdrowe techniki gotowania to pieczenie w rękawie piekarniczym bez dodatkowego tłuszczu,

pieczenie w papierze do pieczenia, smażenie na papierze do pieczenia beztłuszczowo lub gotowanie np. w soku z cytrusów. Jeżeli chodzi o wieprzowinę to grillowanie na bardzo mocno rozgrzanym grillu, smażenie beztłuszczowe na soli gruboziarnistej, pieczenie w niskich temperaturach i pieczenie w rękawie piekarniczym.

Dziękuję bardzo za rozmowę.

O Rozmówcach:

Agata Dąbrowska i Tomasz Jakubiak są ambasadorami II edycji ogólnopolskiej kampanii informacyjnej „**Marka Polskie Mięso. Polska Smakuje.**” Projekt ma za zadanie popularyzację najnowszej wiedzy o walorach mięsa drobiowego i wieprzowego oraz prezentację faktów i mitów dotyczących spożywania mięsa. Inicjatorem i organizatorem kampanii jest Związek Polskie Mięso. **Agata Dąbrowska** jest absolwentką chemii na Uniwersytecie Warszawskim, dietetyczką, certyfikowaną trenerką personalną klasy międzynarodowej. Prywatnie uwielbia gotować. Każde danie jest w stanie zrobić w wersji fit. **Tomasz Jakubiak** to znany dziennikarz kulinarny, restaurator i szef kuchni. Gospodarz popularnych programów "Jakubiak w sezonie" i "Jakubiak lokalnie" w telewizji Kuchnia+, czy „Sztuka mięsa” w TVN Style. Pasjonat gotowania od najmłodszych lat życia. O jedzeniu potrafi opowiadać godzinami.

Po więcej praktycznych informacji dotyczących polskiego mięsa i jego spożywania zapraszamy na stronę **pewnejestjedno.pl**.

--

Związek Polskie Mięso to organizacja reprezentująca interesy gospodarcze zrzeszonych w niej podmiotów, działających w obrębie branży mięsnej oraz współpracujących z nią w zakresie ich działalności wytwórczej, handlowej i/lub usługowej, w szczególności wobec organów państwowych. Członek European Livestock and Meat Trades Union.

Polskie Mięso

**Pewne jest jedno.
Polskie mięso.**

