

PAŠTETA

Ivan Sović, dipl. ing. nutricionist

Pašteta je mješavina kuhanog, mljevenog mesa i masti, a kao dodaci se koriste povrće i začini

■ Meso pripada u jednu od glavnih skupina namirnica. Dijelimo ga na bijelo i crveno meso, a podjela se bazira na boji mesa koja ovisi o udjelu mioglobina. Piletina, puretina i riba su bijelo meso, a svinjetina, teletina, govedina i janjetina crveno. Meso je dugo, zbog cijene i dostupnosti, smatrano hranom visokih staleža. Unaprjeđenjem proizvodnih procesa, meso je postalo pristupačnije i danas je vrlo zastupljeno u prehrani. To dovodi do promjene prehrambenih navika šire populacije i utjecaja mesa na zdravlje. Jedan od načina pripreme mesa je i izrada paštete. Pašteta je mješavina kuhanog, mljevenog mesa i masti, a kao dodaci se koriste povrće i začini. Pašteta se može servirati topla ili hladna, a smatra se kako je najbolja nakon nekoliko dana hlađenja. Danas je meso kontroverzna namirnica skoro svakodnevno prisutna u ljudskoj prehrani, a najnovija istraživanja povezuju crveno i prerađeno meso s

povećanim rizikom od nastanka kardiovaskularnih oboljenja i nekih vrsta karcinoma.

■ Meso je nutritivno vrlo bogata namirnica. Odličan je izvor esencijalnih aminokiselina koje tijelo ne može samo sintetizirati već ih je potrebno unijeti prehranom. Izvor je vitamina B skupine, posebno vitamina B6 i B12 i jedan je od najboljih izvora proteina koji su neophodni za rast i razvoj organizma. Od minerala su u mesu zastupljeni željezo, cink, selen i fosfor. Uz navedeno, meso je odličan izvor energije jer je bogato masnoćama, pri čemu je crveno meso generalno kaloričnije od bijeloga, ali i bogatije vitaminom B12 te željezom i cinkom. Kada govorimo o pašteti, vrlo je važno napomenuti visoku energetske vrijednost zbog visokog udjela masti, te je potrebno biti oprezan s količinom masti koju unosimo u organizam.

■ Kada govorimo o utjecaju mesa na zdravlje čovjeka, ne možemo zaobići već spomenute pozitivne



Usporedba nutritivnih vrijednosti nekih vrsta jetrenih pašteta u 100 grama namirnice:

NUTRIJENT	Svinjska pašteta	Guščja pašteta	Pileća pašteta
Energija	319 kcal	462 kcal	201 kcal
Proteini	14,2 g	11,4 g	13,5 g
Masti	28 g	43,8 g	13,1 g
Vitamin B12	3,2 µg	9,4 µg	8,1 µg
Vitamin B6	0,1 mg	0,1 mg	0,3 mg
Tiamin (B1)	0,1 mg	0,1 mg	0,1 mg
Riboflavin (B2)	0,6 mg	0,3 mg	1,4 mg
Željezo	5,5 mg	5,5 mg	9,2 mg
Cink	2,8 mg	0,9 mg	2,1 mg

učinke mesa na zdravlje. Međutim, prilikom planiranja prehrane ne smijemo se koncentrirati samo na pozitivne učinke pojedine namirnice i zanemarivati eventualne negativne učinke. Već spomenuta istraživanja dovedu u vezu meso i povećanje rizika od nastanka određenih oboljenja. Što se posebno odnosi na mesne prerađevine u koje spada i pašteta. Jedan od glavnih čimbenika takvih rezultata istraživanja je hem željezo prisutno u crvenom, a u manjoj mjeri i u bijelom mesu. Hem željezo sudjeluje u procesima nitrozacije i peroksidacije masti pri čemu nastaju kancerogeni spojevi odgovorni za povećanje rizika od nastanka karcinoma. Dodatna opasnost po zdravlje je povećan udio zasićenih masnih kiselina, kolesterola i vrlo visok udio soli u sušenom i obrađenom mesu zbog čega prekomjerna konzumacija može uzrokovati krvožilna oboljenja i povišeni krvni tlak. ■ Iz navedenog je vidljivo da je meso skupina namirnica koja može imati brojne pozitivne učinke na zdravlje ali, ukoliko se konzumira u prevelikim količinama, do izražaja dolaze i oni negativni

učinci. Zbog toga se preporučuje konzumacija mesa u umjerenim količinama. Potrebno je posvetiti pozornost odabiru vrste i dijelova mesa koju konzumiramo. Prilikom konzumacije paštete, preporučljivo je konzumirati paštetu koju sami pripremimo kod kuće i znamo koje smo dijelove mesa koristili pri izradi. Na taj način možemo koristiti krto, bezmasno meso kako bi se smanjio unos masnoća, te utjecati na konačni udio masnoća u pašteti. Svjetska zdravstvena organizacija preporučuje umjeren unos mesa 3-4 dana u tjednu, a količine ne bi smjele biti veće od 150-200 g u jednom danu. Te količine se ne odnose i na paštetu, čiju konzumaciju treba gledati kroz unos masnoća i dobro kontrolirati. Unos sušenog i obrađenog mesa preporučuje se svesti na minimum, uključujući i kupovne paštete u čiji sastav nismo sigurni i koje mogu sadržavati vrlo visoke udjele soli i konzervansa. Unatoč kontroverzama, meso ne smijemo gledati kao lošu, već kao namirnicu koja uz umjerenu konzumaciju i pravilnu pripremu može obogatiti i zaokružiti jelovnik i osigurati kvalitetnu prehranu.

■ Osnovni princip zdrave prehrane je raznolikost i umjerenost, a poštujući ta dva principa vrlo je lako ostvariti uravnoteženu prehranu. Kako bi se ti ciljevi što lakše ostvarili, u svačijoj prehrani trebale bi biti zastupljene namirnice iz svih glavnih skupina (voće, povrće, žitarice, proteini i mliječni proizvodi), porcije umjerene i raspoređene na 3-5 obroka u danu. Kako ne možemo sve potrebe za proteinima i vitaminima B skupine namiriti konzumacijom mesa, jelovnik možemo upotpuniti ribom, mahunarkama i povrćem bogatim vitaminima.

Ivan Sović, dipl.ing. nutricionist

LITERATURA

- Kulier, I. (2001).** ŠTO Jedemo? (tablice kemijskog sastava namirnice). Zagreb: Tiskara Impres
- McAfee, A.J., McSorley, E.M., Cuskelly, G.J., Moss, B.W., Wallace, J.M.W., Bonham, M.P., Fearon, A.M.,** Red meat consumption: An overview of the risks and benefits. *Meat Science*. 2010; 84(1) str: 1-13
- U.S. Department of Agriculture.** ChooseMyPlate.gov Website. Washington, DC. Why is it Important to Make Lean or Low-Fat Choices From the Protein Foods Group? <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/vegetables-why.html> *Pristupljeno 30.6. 2016.*