

MESO NA ROŠTILJU



Ivan Sović, dipl. ing. nutricionist

Kada govorimo o pripremi mesa na roštilju i utjecaju na zdravlje, ne možemo ga okarakterizirati kao isključivo zdravo ili isključivo nezdravo.

Priprema hrane na roštilju potječe s područja Kariba i Floride gdje su narodi Arawak i Timucua pripremali meso oko vatre na drvenim rešetkama. Dim koji je obavijao meso davao mu je specifičan okus, a proces je prvi put opisan od strane španjolskih kolonizatora. Roštilj se tradicionalno priprema na otvorenom zbog čega su proljeće i ljeto najpopularnija godišnja doba za pripremu mesa na taj način. Na roštilju se danas pripremaju gotovo sve namirnice, a najčešće se odabire meso ili riba.

— Meso je od davnina sastavni dio ljudske prehrane i jedna je od najhranjivijih namirnica, a dijelimo ga na bijelo i crveno. Boja mesa ovisi o udjelu proteina mioglobina, a što je njegov udio veći, meso ima crveniju boju. Crveno meso je odličan izvor esencijalnih aminokiselina (aminokiseline koje ljudski organizam ne može sam sintetizirati pa ih je nužno unijeti u organizam prehranom), vitamina B skupine, posebno vitamina B12 i B6. Od ostalih nutrijenata crveno meso je dobar izvor željeza i cinka. Bijelo meso je, poput crvenog, bogato proteinima, dobar je izvor niacina, vitamina B6, selena i fosfora. Ribu možemo podijeliti na morsku

i riječnu (slatkovodnu), a morsku ribu dalje dijelimo na plavu i bijelu. Plava i bijela morska riba razlikuju se po nutritivnom sastavu, udjelu omega-3 i omega-6 nezasićenih masnih kiselina. Riječna riba je poput morske bogata proteinima i omega-3 masnim kiselinama. Od vitamina najzastupljeniji su vitamini B skupine, posebno vitamin B12, a od minerala mangan, fosfor i selen. Plava riba bogata je proteinima, nezasićenim masnim kiselinama (omega-3 masne kiseline), vitaminom D i vitaminima B skupine. Najvažnije je ipak istaknuti omega-3 masne kiseline kao glavni nutrijent plavih riba s povoljnim utjecajem na zdravlje. Bijela riba bogata je vitaminima B kompleksa koji su bitni za pravilan rad i zdravlje živčanog sustava, sadrže malo kolesterola i imaju visok udio omega-3 i omega-6 nezasićenih masnih kiselina.

— Kada govorimo o pripremi mesa na roštilju i utjecaju na zdravlje, ne možemo ga okarakterizirati kao isključivo zdravo ili isključivo nezdravo. Kao i svaki drugi proces pripreme, „roštiljanje“ mesa ima pozitivne i negativne utjecaje na zdravlje. Jedno od zlatnih pravila zdrave prehrane u restoranima je odabir mesa s roštilja. Na taj način smo sigurno

ni da meso neće biti prženo u dubokom ulju i neće biti pripremljeno u tijestu poput pohanog mesa, a prilikom pripreme na roštilju masnoća prisutna u mesu se iscijedi pa meso nije njome natopljeno. Ipak, prilikom pripreme mesa na roštilju najčešće se poseže za masnijim komadima mesa, vrlo masnim kobasicama, a nakon pripreme mesu se često dodaju nezdravi premazi i umaci. Također, prilikom pripreme mesa na roštilju zbog upotrebe drvenog ugljena nastaju nezdravi spojevi poput policikličkih aromatskih ugljikovodika i heterocikličkih amina. Obje vrste spojeva su povezane s povećanjem rizika od nastanka karcinoma.

_____ Kako bi meso s roštilja učinili nutritivno vrijednijim, mesu možemo dodati povrće i osigurati raznovrstan obrok bogat antioksidansima. Prilikom odabira mesa važno je odabrati komade bez masnoća kako bismo smanjili unos masti. Meso je ukusnije ako ga mariniramo prije roštiljanja, a važno je ne koristiti previše masnoća prilikom mariniranja. Ukusna i zdrava marinada može se pripremiti koristeći ocat, vino, limunov sok, med, češnjak, luk i drugo povrće i začine. Također je dobra ideja na roštilju pripremati manje komade mesa čime se skraćuje vrijeme pripreme, a samim time i količina štetnih tvari koje će se dimom prenijeti na meso.





Usporedba nutritivnih vrijednosti mesa i ribe u 100 g namirnice:

Nutrijent	Svinjetina	Piletina	Šaran	Srdela
Energija	143 kcal	111 kcal	127 kcal	135 kcal
Proteini	21.1 g	20,3 g	17,8 g	18,4 g
Masti	5,9 g	2,7 g	5,6 g	5,18 g
Omega-3	20 mg	70 mg	704 mg	1480 mg
Vitamin B12	0,7 µg	0,4 µg	1,5 µg	8,9 µg
Vitamin B6	0,5 mg	0,4 mg	0,2 mg	0,2 mg
Tiamin (B1)	1 mg	0,1 mg	0,1 mg	0,1 mg
Riboflavin (B2)	0,3 mg	0,1 mg	0,1 mg	0,2 mg
Željezo	0,9 mg	1 mg	1,2 mg	2,9 mg
Cink	2,1 mg	1,2 mg	1,5 mg	1,3 mg

— Kada govorimo o zdravoj prehrani, govorimo o uravnoteženoj prehrani koja se sastoji od raznovrsnih namirnica. Također bi trebale biti zastupljene namirnice iz svih glavnih skupina (voće, povrće, žitarice, proteini i mliječni proizvodi). Kontroliranim unosom mesa možemo pozitivno utjecati na naše zdravlje i uvelike smanjiti rizike, a uravnoteženi jelovnik trebao bi sadržavati umjerene količine mesa. Potrebe za nutrijentima treba ostvarivati kroz raznolikost, a vitamine B kompleksa i proteine osim iz crvenog mesa možemo upotpuniti bijelim mesom i ribom. Prilikom planiranja prehrane i obroka s roštilja, treba se držati zlatnog pravila umjerenosti i raznolikosti. ■

Literatura:

1. **Kulier, I. (2001):** *ŠTO jedemo?* (tablice kemijskog sastava namirnica). Zagreb: Tiskara Impres
2. **Larsson, S.C., A. Wolk (2012):** Red and processed meat consumption and risk of pancreatic cancer: meta-analysis of prospective studies. *British Journal of Cancer* 106 (3), 603–607
3. **Wimalasena, S., M.N.S. Jayasuriya (1996):** Nutrient analysis of some fresh water fish. *J. Natn. Sci. Coun. Sri Lanka* 24(1), 21-26