



ŠUNKA



Ivan Sović, dipl. ing. nutricionist

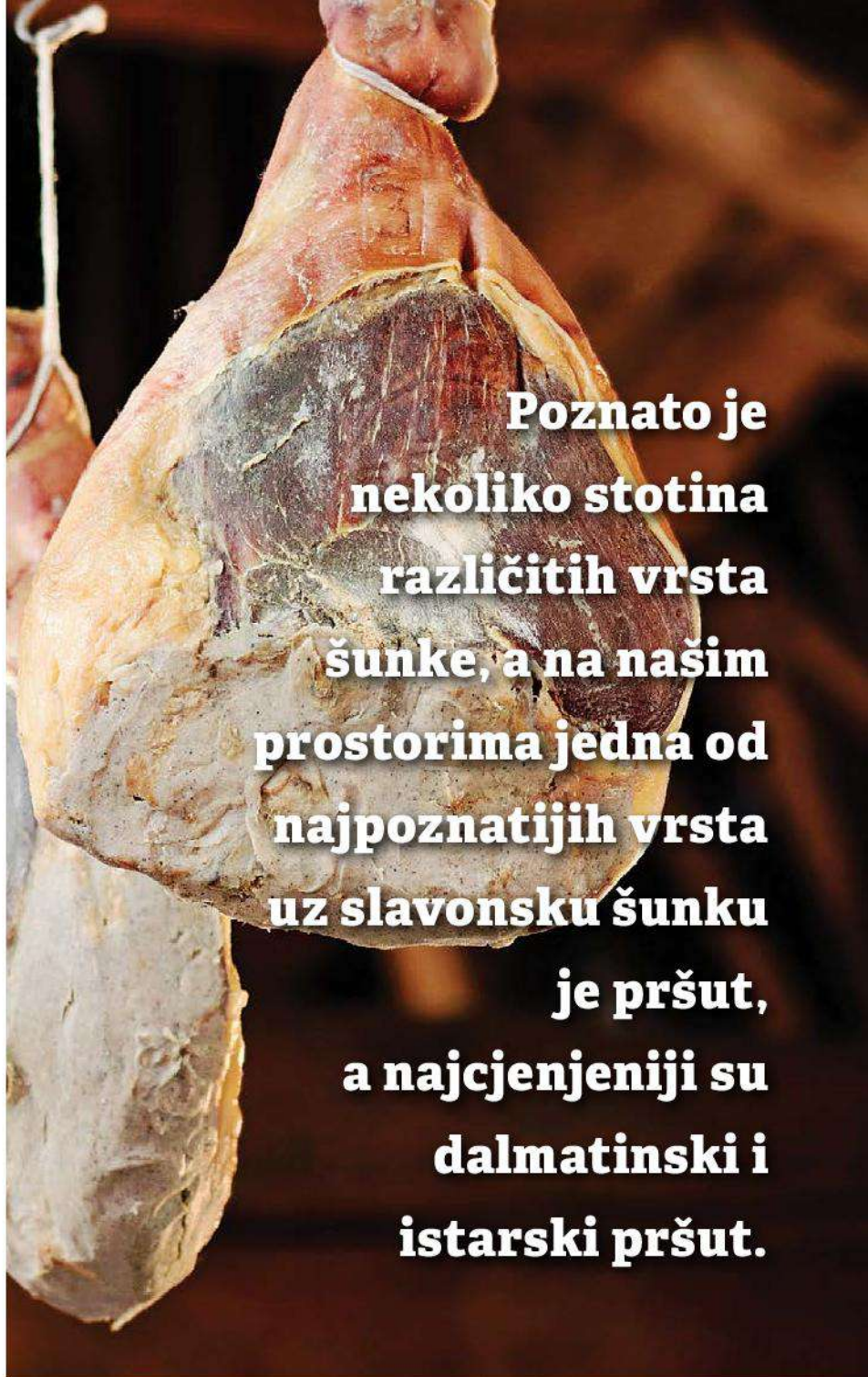
Uz pršut i sušenu šunku, na našim prostorima važno mjesto ima i kuhana šunka, posebno u vrijeme Uskrsa kada se nalazi na gotovo svačijem jelovniku.

Šunka je polutrajni ili trajni suhomesnati proizvod dobiven obradom i soljenjem svinjskog buta te dimljenjem i zrenjem kroz određeno vrijeme. Meso buta pri tome prolazi postupke konzervacije (soljenje/salamurenje, dimljenje, sušenje, zrenje) u različitim mikroklimatskim uvjetima. O kojem će se proizvodu na koncu raditi ovisi o veličini i obradi buta, odabranom načinu soljenja (sa ili bez začina, morska sol, sol za salamurenje), postupku dimljenja ili se proizvod ne dimi, temperaturnim uvjetima zrenja te o različito dugom vremenu zrenja.

— Poznato je nekoliko stotina različitih vrsta šunke, a na našim prostorima jedna od najpoznatijih vrsta uz slavonsku šunku je pršut, a najcjedeniji su dalmatinski i istarski pršut. Razlikuju se po začинима koji se koriste prilikom pripreme, iako je sam postupak proizvodnje vrlo sličan. Šunka se ubraja u crveno meso, a zbog postupka konzervacije produljene je trajnosti. Uz pršut i sušenu šunku, na našim prostorima važno mjesto ima i kuhana šunka, posebno za vrijeme Uskrsa kada se nalazi na gotovo svačijem jelovniku.

— Šunka, kao i svo crveno meso, predstavlja odličan izvor vitamina B skupine i esencijalnih aminokiselina (aminokiseline

koje moramo unijeti prehranom, jer ih naš organizam ne može sam sintetizirati). Aminokiseline su organski spojevi koji tvore proteine. Prilikom probave, ljudski probavni sustav razgrađuje proteine do aminokiselina, koje organizam koristi kako bi stvorio nove proteine koji su potrebni za rast i razvoj organizma, probavljanje hrane, popravak oštećenih tkiva i mnoge druge tjelesne funkcije. Među vitaminima B skupine posebno se ističe udio vitamina B12 i B6 koji su važni za pravilan razvoj živčanog sustava kod djece. Nedostatak vitamina B kod odraslih osoba može uzrokovati slabokrvnost, poremećaje motoričkih sposobnosti i trnce u rukama i nogama. Prosječni udio vitamina B12 u 100 grama crvenog mesa zadovoljava 2/3 preporučenog dnevnog unosa, a udio vitamina B6 zadovoljava 25 % preporučenog dnevnog unosa. Šunka je također bogata mineralima cinkom i željezom. Cink je mikronutrijent vrlo važan za pravilan rad enzima. Nedostatak cinka u organizmu može uzrokovati ograničen rast, dijareju, ćelavost i slabljenje imunološkog sustava. Željezo je također vrlo važan mikronutrijent za pravilnu funkciju organizma. Željezo služi kao transportni medij za kisik, a nedostatak željeza manifestira se kao anemija.



Poznato je nekoliko stotina različitih vrsta šunke, a na našim prostorima jedna od najpoznatijih vrsta uz slavonsku šunku je pršut, a najcjenjeniji su dalmatinski i istarski pršut.

Nutritivne vrijednosti šunke u 100 grama

Nutrijent	Šunka
Energija	162 kcal
Proteini	18 g
Masti	8 g
Vitamin B12	0,8 µg
Vitamin B6	0,4 mg
Tiamin (B1)	0,9 mg
Riboflavin (B2)	0,2 mg
Željezo	0,9 mg
Cink	2,1 mg

Šunka, ima brojne pozitivne učinke na zdravlje čovjeka. Međutim, crveno meso, a posebno obrađeno crveno meso, u koje se ubraja i šunka, ima i negativne utjecaje na naše zdravlje. Studije su povezale konzumaciju crvenog mesa i obrađenog crvenog mesa s bolestima krvožilnog sustava i nastankom nekih vrsta karcinoma. Šunka sadrži zasićene masne kiseline i kolesterol koji negativno utječu na krvožilni sustav, a zbog postupaka konzervacije i visok udio soli i nitrita. Konzumacija obrađenog crvenog mesa povezuje se s povišenjem krvnog tlaka, povišenjem koncentracije kolesterola ▶

i ukupnih masnoća u krvi. Hem željezo prisutno u crvenom mesu sudjeluje u procesima peroksidacije masti pri čemu nastaju kancerogeni spojevi.

Unatoč negativnim utjecajima na zdravlje čovjeka, crveno meso bi trebalo biti zastupljeno u prehrani zbog svojih pozitivnih učinaka. Kako bi se rizik konzumacije crvenog mesa umanjio, potrebno ga je konzumirati umjereno - 3 do 4 puta tjedno i to ne više od 200 g dnevno. Sušeno i obrađeno meso treba konzumirati u što manjim količinama jer su, zbog dodanih konzervansa (sol, nitriti), negativni učinci na zdravlje naglašeniji. Kako bi maksimalno iskoristili pozitivne učinke crvenog mesa na zdravlje, potrebno je kontrolirati njegov unos, a potrebe za proteinima nadoknaditi pomoću drugih namirnica poput ribe. Zdrava prehrana temelji se na raznolikosti namirnica i nutrijenata i na umjerenj konzumaciji hrane. ■

Literatura:

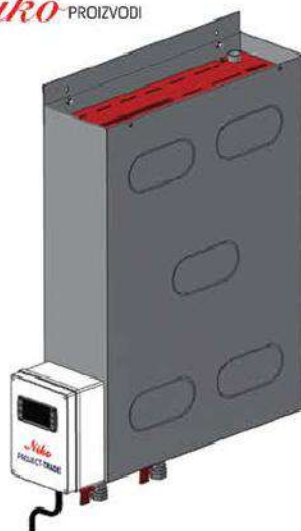
1. **Kulier, I. (2001):** *ŠTO jedemo?* (tablice kemijskog sastava namirnica). Zagreb: Tiskara Impres
2. **Bonham, M.P., G.J. Cuskelly, A.M. Fearon, A.J. McAfee, E.M. McSorley, B.W. Moss, J.M.W. Wallace (2010):** Red meat consumption: An overview of the risks and benefits. *Meat Science* 84 (1), 1-13
3. **Corpet, D.E. (2011):** Red meat and colon cancer: Should we become vegetarians, or can we make meat safer? *Meat Science* 89 (3), 310-316
4. **Larsson, SC, 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



Niko PROIZVODI

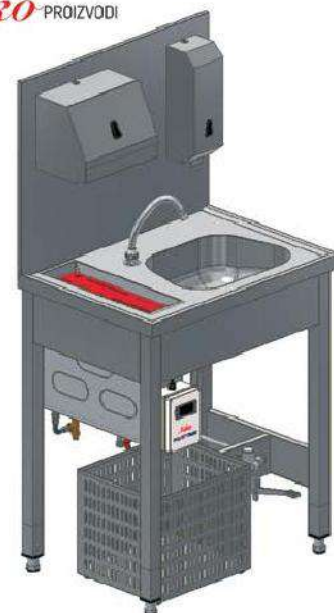
RUKOPER SA SENZORSKOM MIJEŠALICOM,
model NIKO PTSS45/40

Niko PROIZVODI



STERILIZATOR noževa, pile za kosti, satare i brusa s preljevnom cijevi,
model E STNP+PE

Niko PROIZVODI



RUKOPER, nožna regulacija, SA STERILIZATOROM NOŽEVA, model NIKO PTKN-ESD

Sretan Uskrs svim poslovnim partnerima i kupcima!



PROJECT TRADE