

BIFTEK

Biftek spada u kategoriju crvenog mesa, što ga čini jednom od najhranjivijih namirnica.



Ivan Sović, dipl. ing. nutricionist

Meso je od davnina sastavni dio ljudske prehrane. Dijelimo ga na bijelo i crveno, a boja mesa ovisi o udjelu proteina mioglobina. Što je veći udio mioglobina, meso ima crveniju boju. Tako su piletina, puretina i riba bijelo meso, a svinjetina, teletina, govedina i janjetina crveno. Popularnost mesa, posebno piletine, kroz povijest se mijenjala, i dok se meso dugo smatralo hranom viših staleža, danas je lako dostupno svima. Zbog te činjenice promijenile su se i prehrambene navike ljudi, a samim time i utjecaj mesa na zdravlje šire populacije. Prije samo 50-ak godina, meso se zbog cijene i dostupnosti konzumiralo svega 2-3 puta tjedno. Danas je skoro svakodnevno prisutno u prehrani.

— Biftek je ravan rez goveđeg mesa debljine 1-5 centimetara i obično rezan okomito na mišićna vlakna. Biftek se najčešće priprema na roštilju, a može se i pržiti. Način pripreme i serviranja se razlikuje ovisno o dijelu teleta od kojeg je rezan. Najvrjedniji i najmekši dijelovi režu se s leđa ili rebara, obrađuju se suhom toplinom i brzo, a serviraju se cjeloviti. Biftek spada u kategoriju crvenog mesa, što ga čini jednom od najhranjivijih namirnica.

— Biftek 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 biftek je dobar izvor željeza i cinka.

— Usprkos prednostima, epidemiološke studije povezale su konzumaciju crvenog i obrađenog mesa s pretilosti, kardiovaskularnim bolestima i nekim vrstama karcinoma. Glavni faktor rizika nastanka raka debelog

Nutritivne vrijednosti bifteka (s leđa) u 100 grama namirnice:

Nutrijent	Biftek (s leđa)
Energija	108 kcal
Proteini	21 g
Masti	2,5 g
Vitamin B₁₂	1,3 µg
Vitamin B₆	0,4 mg
Tiamin (B₁)	0,08 mg
Riboflavin (B₂)	0,15 mg
Željezo	1,8 mg
Cink	3,4 mg

crijeva je hem željezo prisutno u crvenom mesu, a u manjoj mjeri i u bijelom. Hem željezo sudjeluje u procesima peroksidacije masti i nitrozacije prilikom kojih nastaju kancerogeni spojevi. Zbog prisutstva zasićenih masnih kiselina, kolesterola i velikog udjela soli u sušenom i obrađenom mesu, crveno meso može uzrokovati bolesti krvnožilnog sustava i povišeni krvni tlak.

— Kao što je vidljivo iz navedenog, meso je skupina namirnica s brojnim pozitivnim ali i nekim negativnim utjecajima na zdravlje čovjeka. Navedene pozitivne učinke na zdravlje ne smijemo zanemariti, ali na umu valja imati i negativne učinke. Zbog toga se preporučuje umjereni unos mesa, koju valja ograničiti na 3-4 dana u tjednu uz dodatno ograničenje od 150-200 g mesa u

jednom danu. Na umu treba imati da komadi s kožom i vidljivim slojevima masnoće sadrže dvostruko više masnoća nego bez kože. Zbog toga kožu treba izbjegavati, a prilikom pripreme i konzumacije preporučljivo je ukloniti što je više moguće masnoća s mesa. Unos masnoća može se smanjiti i odabirom krtog, bezmasnog mesa, kao što je biftek.

— 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 crvenog 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 jelovnika treba se držati zlatnog pravila umjerenosti i raznolikosti te dovoljnim unosom antioksidansa iz voća i povrća umanjiti štetne učinke mesa. ■

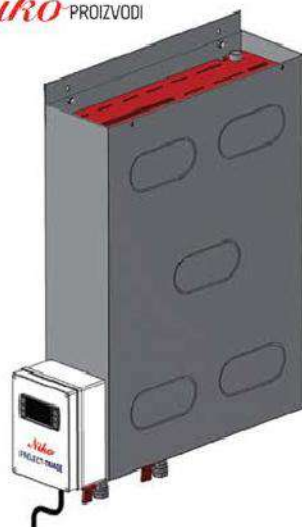
Literatura:

1. **Kulier, I. (2001):** *ŠTO jedemo? (tablice kemijskog sastava namirnica)*. Zagreb: Tiskara Impres
2. **McAfee, A.J., E.M. McSorley, G.J. Cuskelly, B.W. Moss, J.M.W. Wallace, M.P. Bonham, A.M. Fearon (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



MESARSKA SJEKIRICA s ergonomskom drškom (polipropilen), oštrica 24 cm, težina 2 kg

Niko PROIZVODI



STERILIZATOR noževa, pile za kosti, satare i brusca s preljevnom cijevi, model E STNP+P-E



STROJ ZA OMEKŠAVANJE MESA I REZANJE NA TRAKICE, model TSC 500

PROJECT ■ TRADE