

# PAŠTETE



Ivan Sović, dipl. ing. nutricionist

*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.*

**M**eso je, zbog cijene i dostupnosti, dugo smatrano hranom visokih staleža. Povećanjem proizvodnje i unaprjeđenjem proizvodnih procesa, meso je postalo pristupačnije cijenom i danas je vrlo zastupljeno u prehrani. To dovodi do promjene prehrambenih navika šire populacije, ali i utjecaja mesa na zdravlje ljudi. Danas je meso namirnica skoro svakodnevno prisutna u ljudskoj prehrani, a s obzirom na to da najnovija istraživanja povezuju crveno i prerađeno meso s povećanim rizikom od nastanka pojedinih oboljenja, 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. Meso je nutritivno vrlo bogata namirnica. Odličan je izvor esencijalnih





aminokiselina koje tijelo ne može samo sintetizirati već ih je potrebno unijeti hranom. 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, u mesu su zastupljeni željezo, cink, selen i fosfor. Uz navedeno, meso je odličan izvor energije jer je bogato masnoćama, pri čemu je crveno meso kaloričnije od bijeloga, ali i bogatije vitaminom B12 te željezom i cinkom. Međutim, kada govorimo o mesnim proizvodima, ovisno o tehnološkom procesu i vrsti proizvoda, mijenjaju se nutritivne i energetske vrijednosti. Recimo, ako je riječ o pašteti, vrlo je važno napomenuti njezinu visoku energetska vrijednost zbog visokog udjela masti te je potrebno paziti koju količinu unosimo u organizam.

— Jedan od načina pripreme mesa je i proizvodnja pašteta. 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. Paštete su posebno zanimljive ukoliko ih pripremimo sami; znamo koje smo dijelove mesa koristili (treba se koristiti krto meso) i na taj način možemo utjecati na konačni udio masnoća u pašteti. Konzumacijom pašteta unosimo i određenu količinu masnoća, a posebice paštete iz industrijske proizvodnje mogu sadržavati visoke udjele soli i konzervansa. Unatoč navedenom, 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.

— Nutritivna vrijednost paštete vrlo je slična nutritivnoj vrijednosti mesa od kojeg je izrađena,

a neke od popularnijih vrsta pašteta su čajna, riblja i pileća pašteta. Čajna pašteta je kombinacija svinjskog mesa, goveđeg mesa i začina. Dobar je izvor vitamina B skupine, željeza i cinka. Pileća pašteta bogata je proteinima, selenom, fosforom i vitaminima B skupine poput niacina i vitamina B6. Nutritivne vrijednosti riblje paštete ovisit će o vrsti ribe korištene za proizvodnju, a najzastupljenija je pašteta od tune. Pašteta od tune bogata je proteinima i omega-3 masnim kiselinama i vitaminom D.

— 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 bi prehrani trebale biti zastupljene namirnice iz svih glavnih skupina (voće, povrće, žitarice, mliječni proizvodi, meso i riba), umjerenih porcija 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. ■

#### 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. **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

#### Usporedba nutritivnih vrijednosti mesa i ribe u 100 g namirnica:

Nutrijent	Čajna pašteta	Riblja pašteta (tuna)	Pileća pašteta
<b>Energija</b>	353 kcal	186 kcal	285 kcal
<b>Proteini</b>	12,6 g	26,5 g	26,9 g
<b>Masti</b>	32,2 g	8,1 g	18,9 g
<b>Vitamin B12</b>	1,3 µg	2,2 µg	0,2 µg
<b>Vitamin B6</b>	0,2 mg	0,4 mg	0,3 mg
<b>Tiamin (B1)</b>	0,3 mg	0,1 mg	0,1 mg
<b>Željezo</b>	0,9 mg	0,7 mg	1,4 mg
<b>Cink</b>	1,7 mg	0,5 mg	1,8 mg