

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkozenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Wieprzowina to zabójca dla naszych żył?



Według stereotypu wieprzowina to zabójca dla naszych żył, serca i figury. Jeśli jednak będziemy jeść mięso z umiarem, kanapka z szynką nie tylko nam nie zaszkodzi, ale będzie miała pozytywny wpływ na nasze zdrowie.

W przypadku, kiedy nie jemy mięsa trzy razy dziennie, jak najbardziej, raz na jakiś czas, możemy pozwolić sobie na karkówkę z grilla. Jeszcze częściej w naszym menu mogą pojawiać się chude i wysokiej jakości mięsa, np. polędwiczki i schab. Ilość spożywanego mięsa powinniśmy dostosować do tego, co robimy danego dnia. Jeśli pracujemy fizycznie, nie musimy odmawiać sobie boczku.

Przede wszystkim, warto wspomnieć o trzech ważnych składnikach wieprzowiny. "Mięso czerwone jest doskonałym źródłem żelaza. To najlepsze źródło tego pierwiastka w naszej diecie. Warto wspomnieć, że szpinak też ma dużo żelaza, natomiast jest on około 20 razy gorzej przyswajany przez organizm człowieka" - mówi PAP Life Justyna Marszałkowska-Jakubik z warszawskiego Centrum Dietetycznego ProLinea. Ekspertka wspiera kampanię na rzecz wędlin i kulinarnego mięsa wieprzowego certyfikowanych znakiem QAFP.

Wieprzowina jest też bogata w białko - wysokogatunkowe, pełnowartościowe, które regeneruje nasze tkanki, wpływa na odporność. W produktach roślinnych nie znajdziemy takiego białka. Ponadto wieprzowina jest najlepszym źródłem witaminy B1, która wpływa na pracę tarczycy, układ nerwowy i metabolizm. Wspomaga też odchudzanie.

Nawet tłuszcz zawarty w mięsie, nie musi być taki zły. "Połowa tłuszczu, który znajduje się w polędwiczce czy w szynce, to tłuszcz nienasycony, który pozytywnie wpływa na nasz organizm" - tłumaczy Marszałkowska-Jakubik.

Szczególnie latem wieprzowinę jemy w formie grillowanej. Dietetyk zaleca, by poza mięsem na swój talerz nakładać warzywa, np. cukinię, bakłażan czy cebulę. W ten sposób zniwelujemy cholesterol.

Źródło: www.pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/21828.html>



07-11-2024

[PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#)

PCI Days - kluczowe wydarzenie dla przemysłu farmaceutycznego.



07-11-2024

[Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#)

Trzeba też jednak pamiętać o prostym i tanim badaniu.



07-11-2024

[Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#)

Po 40-tce zaczynamy spać coraz krócej i coraz płycej.



07-11-2024

[Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#)

Efekty prac mogą być przydatne.



07-11-2024

[Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#)

Warto rozmawiać z dziećmi na trudne tematy.



07-11-2024

[Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Wykazało badanie z udziałem prawie 90 tys. osób.



07-11-2024

Test stania na jednej nodze dobrze określa stan zdrowia

Oraz ryzyko zgonu u osób 50+.



07-11-2024

Wirtualne zajęcia jogi skutecznym remedium na przewlekły ból pleców

Poinformowano w czasopiśmie „JAMA Network Open”.

Informacje dnia: [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#) [PCI Days 2025 - Targi dla Przemysłu Farmaceutycznego i Kosmetycznego](#) [Nie tylko szczepienia przeciw HPV ważne w prewencji raka szyjki macicy](#) [Jak skutecznie poradzić sobie z bezsennością](#) [Naukowcy stworzyli beton z dodatkiem wody słonej zamiast słodkiej](#) [Nie trzymajmy dzieci pod kloszem z tematem śmierci](#) [Dużo światła w nocy może prowadzić do przedwczesnej śmierci](#)

Partnerzy