

[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](#) [Szkolenia](#) [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

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



30-03-2026

Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia

Przyznał je 402 osobom.



30-03-2026

Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy...

Aby chronić pisklęta przed pasożytami.



30-03-2026

Kierownik wyprawy polarnej

Zmiany klimatu widać gołym okiem.



30-03-2026

[Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#)

Informuje pismo „Nature Photonics”.



30-03-2026

[Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#)

Ogłosiło Europejskie Obserwatorium Południowe (ESO).



30-03-2026

[Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Informuje pismo „Applied and Environmental Microbiology”.



30-03-2026

Rękawiczki mogą zawyżać wyniki pomiarów mikroplastiku

Informuje specjalistyczne pismo „Analytical Methods”.



30-03-2026

Problem dezinformacji medycznej będzie narastał

Szkolenia na UMB dla przyszłych lekarzy

Informacje dnia: [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#) [Stypendia ministra nauki za znaczące osiągnięcia Doktor z TikToka: fajnie by było, gdyby w sieci to jednak naukowcy mówili o nauce](#) [Kierownik wyprawy polarnej Mikrolasery mogą wykrywać pojedyncze cząsteczki](#) [Duże teleskopy sfotografowały dwie formujące się planety](#) [Bakteriofagi mogą chronić żywność przed salmonellą](#)

Partnerzy