ZDROWE
ODŻYWIANIE,

czyli

POLSKA WIEPRZOWINA
mięsem **BEZPIECZNYM**
dla konsumentów

POLSKI ZWIĄZEK HODOWCÓW I PRODUCENTÓW TRZODY CHLEWNEJ

POLSUS

ZDROWE ODŻYWIANIE

ALERGENNOŚĆ POD KONTROLĄ

Alergie pokarmowe stały się obecnie istotnym problemem społecznym, zmuszającym często do zmiany diety i stylu życia. Według danych Eurostatu w Europie średnio u **16,9%** populacji występują alergie, przy czym w Polsce odnotowano alergie na poziomie **8,7%**. Czynnikami środowiskowymi prowadzącymi do powstania reakcji alergicznych mogą być m.in. substancje chemiczne zawarte w pożywieniu, w tym w wieprzowinie.

W związku z powyższym sprawdzono bezpieczeństwo mięsa wieprzowego produkowanego w Polsce, poprzez analizę potencjalnych alergenów oraz zanieczyszczeń występujących w paszach dla trzody chlewnej oraz w mięsie.

ZDROWE ODŻYWIANIE

BRAK POZOSTAŁOŚCI PESTYCYDÓW

W **badanym mięsie wieprzowym polskiego pochodzenia nie wykryto niebezpiecznych poziomów pozostałości insektycydów, pestycydów fosforoorganicznych, pyretroidów, karbaminianów i rodentycydów.** Przypuszczać zatem można, iż gospodarstwa, z których pochodzi badane mięso przestrzegają zasad dobrej praktyki rolniczej oraz są objęte odpowiednią kontrolą, dostarczając tym samym mięso niezawierające zanieczyszczeń poszczególnymi grupami pestycydów lub zawierające nieznaczną ich ilość, która nie stanowi zagrożenia dla zdrowia ludzi.

ZDROWE ODŻYWIANIE

BRAK DIOKSYN, DL-PCB, NDL-PCB

Dioksyny to grupa związków, które mogą wywierać działania kancerogenne. Potencjalnie niebezpieczne mogą być również polichlorowane bifenyle o właściwościach podobnych do dioksyn (DL-PCB) oraz niewykazujące toksyczności podobnej do dioksyn (NDL-PCB). W krajach UE tolerowane dzienne pobranie (TDI) dioksyn wynosi 1pg równoważnika dawki toksycznej (TEQ) na kilogram masy ciała na dobę, zaś najwyższy dopuszczalny poziom (NDP) dla sumy dioksyn w mięsie wieprzowym wynosi 1,0 pg/g tłuszczu. W badanych próbach mięsa wieprzowego nie przekroczono wymienionych wartości określonych w Rozporządzeniu Komisji (WE) nr 12591/2011 z dnia 2 grudnia 2011 r. dla mięsa wieprzowego. **Wyniki badań potwierdziły, że polska wieprzowina spełnia aktualne wymagania w zakresie występowania w niej pozostałości dioksyn, DL-PCB oraz NDL-PCB.**

ZDROWE ODŻYWIANIE

NISKA ZAWARTOŚĆ ZWIĄZKÓW FOSFORU

Polska wieprzowina charakteryzuje się stosunkowo niską zawartością fosforu ogólnego w przeliczeniu na P_2O_5 (0,3 g/kg). Uzyskane w przeprowadzonych badaniach wartości były o wiele niższe od wartości uzyskanych w badaniach innych autorów dla mięśni świń pochodzących z gospodarstw drobnotowarowych **(4,26 g/kg)** i ferm wielkotowarowych **(4,02 g/kg)**.

NISKA ZAWARTOŚĆ ZWIĄZKÓW AZOTU

Wspólny Komitet Ekspertów FAO/WHO ds. Dodatków do Żywności (JECFA) ustalił maksymalne dawki azotanów i azotynów, które nie wywierają niekorzystnego wpływu na organizm ludzki. Maksymalne dopuszczalne dzienne spożycie azotanów przez dorosłego człowieka wynosi **3,7 mg/kg** masy ciała a azotynów **0,07 mg/kg** masy ciała. **Uzyskane wyniki potwierdziły, że pobranie azotanów i azotynów z mięsem wieprzowym stanowi nieznaczną część dopuszczalnego dziennego spożycia obu związków.**

ZDROWE ODŻYWIANIE

NISKA ZAWARTOŚĆ METALI CIĘŻKICH

Według zaleceń Europejskiego Komitetu Ekspertów FAO/WHO ds. Żywności norma tygodniowego pobrania ołowiu z żywnością przez człowieka wynosi **0,025 mg/kg** masy ciała, a dla kadmu **0,007 mg/kg**. Najwyższe dopuszczalne poziomy (NDP) obu pierwiastków w mięsie wieprzowym wynoszą **0,1 mg/kg** dla ołowiu i **0,05 mg/kg** dla kadmu. **Przeprowadzone analizy potwierdzają, że polskie mięso wieprzowe charakteryzuje się niską zawartością ołowiu (0,06 mg/kg) i kadmu (0,01 mg/kg), a także niklu, chromu, miedzi i cynku, które nie stwarzają zagrożenia dla zdrowia ludzi.**

ZDROWE ODŻYWIANIE

KONTROLOWANA ALERGENNOŚĆ I POWTARZALNA JAKOŚĆ MIĘSA

W związku ze zwiększającą się liczbą substancji powodujących różnego rodzaju uczulenia przypuszczać można, że również w mięsie mogą znaleźć się tzw. ukryte alergeny, w tym m.in. alergeny ryb, mleka, soi czy glutenu, będące wynikiem sposobu żywienia trzody chlewnej. **Na podstawie uzyskanych wyników badań można przypuszczać, że mięso wieprzowe jest produktem bezpiecznym, o kontrolowanej alergenności w odniesieniu do białek ryb, mleka oraz soi, a zastosowane dodatki mączki rybnej oraz serwatki w żywieniu zwierząt nie miały znaczącego wpływu na wzrost zawartości poszczególnych alergenów.**

ZDROWE ODŻYWIANIE

Przez lata wieprzowina była postrzegana jako mięso tłuste i niezdrowe. Jednak systematyczna i ściśle ukierunkowana praca hodowlana nad trzodą chlewną przyniosła efekty w postaci poprawy mięsności świń i zmniejszenia ich otłuszczenia. Aktualnie zawartość mięsa w tuszy wynosi średnio **58%**, podczas gdy na początku lat 90. wynosiła tylko **43%**! Na przestrzeni lat znacznej poprawie uległa także wartość odżywcza i prozdrowotna mięsa wieprzowego.

Wieprzowina jest ważnym produktem spożywczym i należy do najczęściej spożywanych mięs w Polsce.
Jest ceniona ze względu na swoje walory smakowe i bogate możliwości kulinarne.

Obecnie **wieprzowina zawiera mniej cholesterolu i kalorii, mało soli oraz jest cennym źródłem witamin i dobrze przyswajalnego żelaza,** co potwierdziły wyniki badań dotyczące aktualnej wartości dietetycznej wieprzowiny.

ZDROWE ODŻYWIANIE

WARTOŚCIOWE ŹRÓDŁO DOBRZE PRZYSWAJALNEGO ŻELAZA

Wyniki badań wskazują, że żelazo z mięsa wchłania się w **20-50%**, natomiast z produktów roślinnych w **1-8%**. Poza wątrobą, najbardziej bogatą w żelazo, spośród wszystkich elementów tuszy wieprzowej najwięcej żelaza zawiera karkówka **(6,25 mg/100 g)**. Dla porównania w powszechnie zalecanym szpinaku żelazo występuje w ilości **3,57 mg/100 g**, a jego przyswajalność jest zaledwie na poziomie **1%**

ZDROWE ODŻYWIANIE

MNIEJ KALORII I CHOLESTEROLU

Wartość energetyczna wieprzowiny zmniejszyła się znacząco w efekcie poprawy umięśnienia świń oraz ich lepszego żywienia i utrzymania zgodnie z wymogami dobrostanu. Aktualnie 100 g schabu dostarcza **152 kcal**, a 100 g szynki tylko **118 kcal**. Poziom cholesterolu jest zbliżony we wszystkich elementach tuszy wieprzowej. W porównaniu z normami amerykańskimi USDA polski boczek zawiera mniej cholesterolu o **41%**, żeberka o **57%**, a łopatka, szynka i schab o **31-35%**.

ZDROWE ODŻYWIANIE

CENNE ŹRÓDŁO WITAMIN

Wieprzowina jest cennym źródłem **witaminy E**. Jest jej dwa razy więcej niż dotychczas sądzono. **Witaminy B_6** jest najwięcej w karkówce. Im większa mięsność, tym więcej **witaminy B_1**.

ZDROWE ODŻYWIANIE

WYSOKA JAKOŚĆ MIĘSA I LEPSZA WARTOŚĆ ODŻYWCZA

Aktualnie kulinarne mięso wieprzowe jest delikatne i kruche, ma prawidłową czerwono-różową barwę, a optymalny poziom tłuszczu śródmięśniowego korzystnie kształtuje jego smak, zapach i soczystość.

POLSKI ZWIĄZEK HODOWCÓW I PRODUCENTÓW TRZODY CHLEWNEJ
POLSUS

Sfinansowano ze środków
Funduszu Promocji Mięsa Wieprzowego

Pełna wersja opracowania wyników badań laboratoryjnych w kierunku alergenności i wartości odżywczej mięsa wieprzowego znajdują się na stronie **www.polsus.pl/index.php/wydawnictwa.** Zapraszamy do lektury.