

Využití HM na diety, zdravotní pokrmy a v racionální výživě

Kód programu
65-51-H/01



Tento učební materiál k závěrečným zkouškám pro studenty středních odborných škol vznikl v rámci projektu Odborné vzdělávání – Cesta k úspěšné budoucnosti, který je realizovaný Nadací rozvoje občanské společnosti (NROS) a dánskou The VELUX Foundations.

HM-dietní stravování a racionální výživa

Hovězí maso má zásadní význam pro přípravu dietních pokrmů a v přípravě racionální stravy.

Hovězí maso je bohaté na:

- minerální látky -železo, zinek a selen.. (významné pro celkové zdraví)
- Vitamíny - B6 a B12
- Tuky-obsah především polynenasycených mastných kyselin, (prevencí proti ateroskleróze anti-trombotické a protizánětlivé účinky).

jsou vhodné v období těhotenství.

Vhodná kulinářská úprava hovězího masa z něj následně vytvoří kvalitní pokrm doporučovaný poradci ve výživě.

- Je považováno za jeden z mála zdrojů zinku, bez kterého imunitní systém přestává správně fungovat.
- Je velice důležitý v dietách při snižování hladiny cholesterolu.
- Hovězí maso má vyvážený poměr energie a bílkovin, takže zcela určitě nemůže jeho konzum zvyšovat naši tělesnou hmotnost.
- Hovězí maso má vysoký obsah železa.
- Hovězí maso je zdrojem bílkovin (plnohodnotné) – ty jsou velmi dobře využitelné pro stavbu svalové hmoty.

Hovězí maso – složení

Složení hovězího masa se liší v závislosti na konkrétním druhu, stáří, stravě.

Obecně má hovězí maso velmi výživovou hodnotu a je bohaté na bílkoviny, minerály, vitamíny a tuky.

Složení v číslech:

- **Bílkoviny-** 20 až 25% (plnohodnotných)
- **Tuky-** 3 až 30%
- **Minerální látky-** DRASLÍK, HOŘČÍK, VÁPÍK, ZINEK, ŽELEZO, a další

- **Vitamíny- A a řady B (nejvíce B6 a B12)**

Hovězí maso- složení

Hovězí maso obsahuje přibližně 60–75 % vody, v závislosti na druhu masa a jeho tučnosti

- **Tučné maso** – 60 až 65% vody (např.-hrudí, krk)
- **Libové maso** – 70 až 75% vody (např.- kýta, svíčková)

Části HM vhodné pro přípravu pokrmů

Nejlibovější části hovězího masa:

1. **Svíčková** – nejlibovější a nejkvalitnější část, obsah tuku kolem **3-5 %**.
2. **Roštěnec nízký (střední část)** – obsah tuku kolem **5-7 %**.
3. **Hovězí kýta** – zahrnuje několik libových částí:
 1. **Vrchní šál** – velmi libový, **3-5 % tuku**.
 2. **Spodní šál** – lehce prorostlý, **5-7 % tuku**.
 3. **Květová špička** – jemně mramorovaná, **6-8 % tuku**.
4. **Hovězí plec** – obsah tuku kolem **5-10 %**, dobrá na dušení či pečení.
5. **Hovězí pupek**– libový, **4-8 % tuku**.

Úpravy vhodné pro dietní pokrmy

Pro dietní stravování jsou vhodné šetrné způsoby přípravy, které zachovají živiny, chuť a minimalizují přidaný tuk.

Doporučené způsoby úpravy:

1. Vaření ve vodě nebo vývaru
2. Dušení
3. Pečení v troubě
4. Grilování – bez použití oleje, nejlépe na kontaktním grilu
5. Vaření v páře – zachovává šťavnatost a živiny.

- 6. Sous-vide (pomalu při nízké teplotě ve vakuu) – šetrná úprava bez ztráty šťávy.

Úpravy vhodné pro racionální stravování

- Pro racionální stravování, jsou vhodné způsoby přípravy, které zachovávají živiny, chuť a šťavnatost masa bez nadměrného použití tuku či soli.
- **Vhodné tepelné úpravy:**
 1. Dušení
 2. Vaření
 3. Pečení v troubě – při nižších teplotách (cca 150–180 °C)
 4. Grilování – (např. svíčková, vysoký i nízký roštěnec).
 5. Opékání na sucho – na kvalitní nepřilnavé pánvi nebo kontaktním grilu
 6. Sous-vide (pomalu při nízké teplotě ve vakuu) – uchová šťavnatost a živiny.
 7. Tlakové vaření (v papiňáku) – zkracuje dobu vaření a zachovává chuť.

Diabetes a hovězí maso

Důležité je dbát na minimální (nejlépe žádný) obsah tuku, vhodnou přípravu.

Doporučené přílohy k hovězímu masu pro diabetiky:

- Celozrnná rýže, quinoa, bulgur – pomalejší uvolňování sacharidů.
- Brambory vařené ve slupce nebo batáty – nižší glykemický index než hranolky či kaše.
- Luštěniny – čočka, fazole, cizrna jako zdroj vlákniny a bílkovin.
- Zelenina – dušená, pečená nebo syrová (brokolice, špenát, cuketa, paprika).

Klíčová je rovnováha živin a pestrost v jídelníčku.

Zásady přípravy hovězího masa pro diabetes

- Vaření – ve vodě či vývaru, skvělé na hovězí polévky, vývary nebo vařené maso do salátů.
- Pečení v troubě – při nižších teplotách (cca 150–180 °C), ideálně s bylinkami a kořenovou zeleninou

- Sous-vide (pomalu při nízké teplotě ve vakuu) – uchová šťavnatost a živiny.
- Tlakové vaření (v papiňáku) – zkracuje dobu vaření a zachovává chuť.

Zásady přípravy hovězího masa pro Celiakii

- **Vyhýbat se mouce** – běžné moučné zahušťování omáček a polévek je nevhodné, místo toho lze použít brambory, kukuřičný škrob nebo červenou čočku.
- **Dávat pozor na marinády a koření** – některé hotové marinády a koření směsi mohou obsahovat lepek (např. sójová omáčka, worcester).
- **Vyhýbat se průmyslově zpracovaným výrobkům** – masové konzervy, některé klobásy a párky mohou obsahovat stopy lepku.
- **Opatrnost při smažení** – nepoužívat klasickou strouhanku, vhodná náhrada je kukuřičná strouhanka, mleté ořechy nebo drcené bezlepkové cornflakes.