

### [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://www.pap.pl)

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



09-09-2024

## Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

## Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

## Przydatność organów do przeszczepu

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

## Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

## Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

## Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

## [Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

## [System inteligentnego zarządzania pojazdami nagrodzony przez...](#)

Nagrodzony przez Siemens i PW.

**Informacje dnia:** [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

### **Partnerzy**