

## Vieme, prečo by ste mali jahňacinu zaradiť do svojho jedálnečka

V dnešnej dobe nájdeme na pultoch obchodov naozaj rôzne druhy mäsa. Otázkou zostáva, či si vieme z ponuky aj správne vybrať. Jednou z možností je aj jahňacie mäso, ktoré sa zvykne spájať s veľkonočným obdobím. Mnohí Slováci však vedia, prečo ho jedia pravidelne. Opýtali sme sa preto výživového poradcu, prečo ho zaradiť na svoj nákupný zoznam.

Podľa zistení reprezentatívneho prieskumu z jari minulého roka, ktorý si spoločnosť BILLA dala urobiť u agentúry 2muse, sme jednoznačne mäsožravý národ. Skoro až jedna štvrtina z opýtaných konzumuje mäso 3 až 4 – krát do týždňa, pričom až 29 % tvrdí, že ho má na tanieri každý deň. Jahňacie mäso sa spomedzi všetkých druhov nachádza na nižších stupienkoch obľúbenosti, pričom na to nie je žiaden dôvod. V našich končinách je spájané hlavne so sviatkami Veľkej noci, pritom však zabúdame, že jeho zdraviu prospešné živiny vieme využiť celoročne. Je to len otázky zvyku.

### Prečo práve jahňacie?

Téme jahňacieho mäsa sa celkovo venuje menšia pozornosť, ako by si zaslúžilo. Podme si preto o ňom povedať niečo viac. Okrem toho, že patrí medzi červené druhy mäsa, vyznačuje sa aj jemnou a šťavnatou chuťou. Dá sa pripraviť na veľa chutných spôsobov. Čo však predstavuje pre naše zdravie?

*„Jahňacie mäso je výborným zdrojom bielkovín a kreatínu, ktorý ocenia najmä siloví a rýchlostní športovci. Patrí medzi červené mäsa, takže je potrebné si dať pozor na to, koľko ho skonzumujeme. Nezaradil by som ho do nášho každodenného jedálnečka, avšak predstavuje dobrú alternatívu jeho spestrenia. Je vynikajúcim zdrojom vitamínu B12, ktorý sa podieľa na správnej krvotvorbe a funkciách mozgu. Nájdeme v ňom aj množstvo selénu, ktorý je zas potrebný na správne fungovanie štítnej žľazy. Nesmieme zabudnúť ani na zinok, ktorý reguluje náš imunitný systém,“* vysvetľuje pozitívne účinky jahňaciny výživový poradca MUDr. Boris Bajer a upozorňuje aj na vyšší pomer tukov, ako napríklad v hovädzom, čo však nutne nevnímame ako negatívum.

*„Rizikovánosť nasýtených tukov a ich účinok na zdravie je podľa rôznych štúdií kontroverzný. Vo všeobecnosti platí, že zdravá výživa človeka závisí aj od iných faktorov, ako napríklad pomer prijatej zeleniny, ovocia a vlákniny. Pri výbere by som siahal po tých chudších častiach ako stehno alebo rameno, prípadne rump alebo steak,“* dopĺňa odborník a odporúča mäso upravovať čo najšetrnejšie. *„Vítanou formou sú napríklad vývar, guláš, pomalé varenie, tzv. sous vide,“* dodáva.

## Čerstvosť a pôvod nadovšetko

Jedným z kľúčových kritérií, na základe ktorých nakupujeme mäso, je práve čerstvosť a krajina pôvodu. *„Dôležité je preferovať nespracované a hlavne kvalitné mäso z dobrých zdrojov,“* vyzdvihuje dôležitosť pôvodu odborník na výživu. Do popredia sa dostávajú práve slovenské chovy, ktoré sú schopné tieto štandardy bez problémov spĺňať, a to aj s garanciou kvality. *„Okrem mnohých iných produktov, aj jahňacie mäso patrí u nás do kategórie slovenských výrobkov. Od 13. do 19. mája máme v ponuke cenovo výhodné vákuovo balené jahňacie stehno, ale aj jahňaciu lopatku, ktoré sú vhodné pre celú rodinu vrátane tých najmenších, ale napríklad aj pre športovcov. Prírodný spôsob chovu na vidieckych, horských či podhorských lúkach výrazne prispieva k jeho vynikajúcej kvalite,“* hovorí Kvetoslava Kirchnerová, hovorkyňa spoločnosti BILLA.

---

## O spoločnosti

Spoločnosť BILLA, s.r.o., ktorá je súčasťou REWE International AG, pôsobí na Slovensku od roku 1993. Je lídrom v segmente supermarketov. V súčasnosti ich prevádzkuje viac ako 150 a zamestnáva viac ako 4 500 pracovníkov. V supermarketoch priemernej rozlohy 900 m<sup>2</sup> BILLA ponúka široký sortiment značiek, vrátane vlastných aj diskontných. Dominantnými medzi vlastnými značkami cenovo výhodné produkty Clever, výrobky pod značkou BILLA, organické produkty BILLA BIO a domáca Slovenská farma. Rovnako dôležitý je v ponuke podiel čerstvých produktov v oblasti lahôdok, pečiva, ovocia, zeleniny a mliečnych výrobkov.

## Kontakt pre médiá:

**Ing. Kvetoslava Kirchnerová**, hovorca spoločnosti BILLA

BILLA s.r.o., Bajkalská 19/A, 821 02 Bratislava

e-mail: [k.kirchnerova@billa.sk](mailto:k.kirchnerova@billa.sk)

mobil: +421 911 110 672

telefón: +421 2 48 242 891

---