

## MNT KOD DEFICITA GVOŽĐA

- Gvožđe koje se nalazi u mesu, živini i ribi (hem-gvožđe) se apsorbuje 2-3 puta efikasnije nego gvožđe biljnog porekla (non-hem gvožđe)
- Količina gvožđa apsorbovanog iz biljne hrane (non-hem gvožđe) zavisi od ostale vrste hrane koja se konzumira u istom obroku
- Hrana koja sadrži hem-gvožđe (meso, živina, i riba) pospešuje apsorpciju gvožđa iz hrane koja sadrži non-hem gvožđa (obogaćene žitarice, neke mahunarke, i spanać).
- Hrana koja sadrži vitamin C takođe pospešuje apsorpciju non-hem gvožđa kada se konzumira u istom obroku.
- Određene supstance (kao što su polifenoli, fitati, ili kalcijum) koji su sastojak pojedine vrste hrane ili pića kao što su čaj, kafa, žitarice celog zrna, mahunarke i mlečni proizvodi mogu da smanje količinu non-hem gvožđa koja se apsorbuje u obroku. Međutim, kod zdravih osoba koje primenjuju raznovrsnu ishranu u skladu sa preporukama, količina inhibiranog gvožđa od strane ovih supstanci obično nije od značaja.
- Vegeterijanske dijetle su obično siromašne non-hem gvožđem, ali pažljivo planiranje obroka može pomoći da se poveća količina apsorbovanog gvožđa.
- Neki drugi faktori (kao što je uzimanje antacida preko propisane doze ili lekovi koji se uzimaju u terapiji peptičkog ulcera i acidnog refluksa) mogu da smanje kiselinu u želucu i apsorpciju gvožđa i da dovedu do deficijencije gvožđa.
- Iz razloga što se gvožđe u ishrani dolazi u različitim oblicima u različitoj formi, procenat apsorbovanog gvožđa zavisi od tipa hrane koju jedemo kao i od toga koje druge vrste hrane jedemo u isto vreme. Na primer, gvožđe iz mesa se lakše apsorbuje u našem telu nego gvožđe iz biljaka i drugih izvora. Na dalje, apsorpcija gvožđa može veoma da se poveća ili smanji različitim faktorima. Određene soli, koje skladište gvožđe i druge minerale u biljnoj hrani, utiču na sposobnost ljudskog gastrointestinalnog sistema da apsorbuju gvožđe. Hemikalije nazvane polifenoli koje se nalaze u čaju, kafi, kakao-u, spanaću i origanu jednako sprečavaju apsorpciju gvožđa. Konzumiranje više vitamina C, koji se nalazi u voću, povrću i obogaćenim žitaricama, može poboljšati apsorpciju. Kalcijum sprečava apsorpciju gvožđa na još neobjašnjen način. Verovatno su zato mnoge studije pokazale kolrelaciju između visokog unosa mleka i mlečnih proizvoda sa deficitom gvožđa.

### Šta može da se učini da bi se sprečio deficit gvožđa?

- Generalno, pravilna ishrana podrazumeva konzumiranje dobrih izvora gvožđa. Pravilna ishrana podrazumeva unos voća, povrća, žitarica sa celim zrnom, obranog ili nemasnog mleka i mlečnih proizvoda, mršavih mesa, ribe, mahunarki, jaja, koštunjavog voća, i siromašna je u zasićenim mastima, trans-masnim kiselinama, holesterolu, dodatim šećerima i sadržajem soli.
- Pravilna ishrana podrazumeva ne samo dobre izvore gvožđa, već takođe i hranu koja pomaže da se to gvožđe bolje apsorbuje. Na primer, konzumiranje voća i povrća

zato što su dobar izvor vitamina C sa hranom koja sadrži non-hem gvožđe u istom obroku. Vit. C pomaže ljudskom telu da apsorbuje non-hem gvožđe iz hrane koju jede, a naročito ako se hrana koja sadrži non-hem gvožđe i hrana bogata vitaminom C jede u istom obroku.

## Izvori gvožđa u hrani

Mlečni proizvodi i jaja mogu da smanje apsorpciju gvožđa. Kazeini iz mleka i određene forme kalcijuma mogu da spreče apsorpciju gvožđa. Čini se da i jaja (pre svega žumance) mogu da smanje apsorpciju gvožđa - još nema relevantnih podataka!

Voće i povrće pospešuju apsorpciju gvožđa. Voće i povrće sadrži vitamin C i organske kiseline koje drže gvožđe u redukovanoj formi, i na taj način dozvoljavaju bolju apsorpciju non-heme gvožđa. Vit. A i karotenoidi se takođe čini da pospešuju apsorpciju gvožđa, prevladavajući inhibitorni efekat polifenola i fitata u žitaricama sa celim zrnom.

Čaj, kafa i kakao ne bi trebalo konzumirati sa obrokom ako postoji stanje nedostatka gvožđa. Polifenoli u ovim napicima koče apsorpciju non-hem gvožđa. Izgleda da najjače dejstvo ima crni čaj.

## Hrana sa najviše gvožđa

**Najbolji izvori hem gvožđa su iznutrice, krta crvena mesa, živina, riba, školjke, dok se non-hem gvožđe nalazi u suvim mahunarkama, koštunjavom voću, semenkama, žitaricama sa celim zrnom i zelenom lisnatom povrću.**



## Izvori gvožđa u hrani

Izvori hem gvožđa su namirnice životinjskog porekla kao što su konetina, ždrebetina, junetina, svinjetina, piletina, ćuretina, džigerica, riba i školjke.

Non-hem gvožđe se nalazi u namirnicama biljnog porekla poput mahunarki, tofu sira, spanaća, obogaćenog hleba i žitarica.

Ljudsko telo apsorbuje hem gvožđe u stopi od 15-35%, a non hem gvožđe svega 2-20% od ukupne unsene količine.

## Hrana bogata hem gvoždem



Hem gvožđe potiče od hemoglobina.

Iznutrice kao što je jetra sadrže najveće količine hem gvožđa.

IZNUTRICE	Fe
juneća jetra 84 gr	5,8 mg
pileća jetra 100 gr	12,8 mg
1 pileća jetrica	2,3 mg
pileća jetra 84 gr	8 mg
<b>MESO</b>	
Konjsko meso 100gr	3,8-5,0 mg
goveđi odrezak 84 gr	2,9 mg (1,5-3,1 mg)
goveđi odrezak 100gr	3,4 mg
mleveno juneće meso 84 gr	2,5 mg
mleveno juneće meso 100 gr	2,97 mg
srnetina 84 gr	2,9-4,3 mg
srnetina 100 gr	3,0 mg
jagnjetina 84 gr	2,1 mg
jagnjetina 100g	2,5 mg
svinjetina 84 gr	0,7-1,7 mg
svinjetina 100 gr	0,83 mg
<b>ŽIVINA</b>	
piletina 84 gr	1-1,25 mg
piletina 100 gr	1,19-1,48 mg
pileće crveno meso 84 gr	1,1 mg
100gr	1,3 mg
pileće belo meso 84 gr	0,9 mg
100 gr	1,07 mg
patka 84 gr	2,3 mg
100gr	2,73 mg
ćuretina 84 gr	1,1 - 2 mg
100gr	1,3- 2,3 mg
ćureće mleveno 84 gr	2,5 mg
100gr	2,97 mg
<b>RIBE</b>	
losos 84 gr	0,7 mg
sardine 84 gr	2,5mg
konzervirana tuna 84 gr	1,3mg
dimljeni losos 84 gr	0,7 mg
atlantska haringa 84 gr	2,5 mg
<b>PLODOVI MORA</b>	
školjke 84 gr	23,8 mg
ostrige 84 gr	7,8 mg
dagње 84 gr	5,7 mg
kozice 84 gr	2,3 mg

<b>JAJA</b>	
2 velika jaja	1,2 mg
Žumanac 100 gr	6,0 mg

84 gr mršave govedine pruža 20% od dnevnih preporučenih vrednosti, dok 100gr ćuretine pruža 10%.

### Hrana bogata non hem gvoždem

Gvožđe u biljkama, zvano non hem gvožđe, čini najveći deo unosa gvožđa putem hrane. Mahunarke, pasulj, sočivo, leblebija su dobri izvori non hem gvožđa.

Lišće repe, slačice i cvekle takođe je bogato non hem gvoždem.

Dobri izvori su obogaćene žitarice, zrno soje, semenke tikve i suncokret.

Povrće bogato gvoždem je zelena salata, brokoli, karfiol i krompir. I kopriva!

Suvo voće i puter od kikirikajja takođe je dobar izvor.



<b>ŽITARICE</b>	
obogaćene žitarice 28 gr= 1 serviranje	18 mg
obogaćeni integralni i beli hleb 1 parče	0,9 mg
<b>MAHUNARKE</b>	
zrno soje kuvano 1 šolja	8,8 mg
½ šolja graška	1,5 mg
beli pasulj ¾ šolje	5,8 mg
crveni pasulj ¾ šolje	3,9 mg
kidney beans ½ šolje	2 mg
zrno soje ¾ šolje	3,4 mg
sočivo ¾ šolje	4,9 mg
sočivo 1 šolja	6,6 mg
leblebija ¾ šolje kuvane	2,4 mg
<b>POVRĆE</b>	
spanać 1/2-šolje	3,3 mg
1/2 šolje slatkog krompira	1 mg
pečeni krompir sa korom	2,7 mg
pire od paradajza ½ šolje	2,2 mg
sos od paradajza ¼ šolje	2,0 mg
<b>VOĆE</b>	
sok od šljiva - 1 šolja	3,2 mg
suve breskve ½ šolje	1,6 mg
suvo grožđe ½ šolje	1,4 mg
suve šljive ½ šolje	1,3 mg
suve kajsije ½ šolje	1,2 mg
suve smokve 100gr	4,2 mg
<b>KOŠTUNJAVO VOĆE</b>	
indijski orah ¼ šolje	1,7 mg
indijski orah 28 gr	1,9 mg
bademi ¼ šolje	1,4 mg
pistači ¼ šolje	1,2 mg
pecan orasi ¼ šolje	0,7 mg
<b>SEMENKE</b>	
semenke od tikve ¼ šolje	8,6 mg
<b>PROIZVODI OD SOJE</b>	

tofu ¼ šolje	8 mg
tofu 1/3 šolje	2,1 mg

### **Kopriva sadrži na 100 gr 1,6 mg Fe.**

Apsorpcija non hem gvožđa može da se poboljša kada se hrana koja je izvor hem gvožđa konzumira u sitom obroku. Neka hrana potpomaže, a neka sprečava apsorpciju gvožđa.

#### **Hrana koja potpomaže apsorpciju gvožđa**

- ☺ **Meso/živina/riba**
- ☺ **Voće: narandža, sok od narandže, dinja, jagode, grejp**
- ☺ **Povrće: brokoli, kelj pupčar, paradajz, krompir, zelena I crvena paprika**
- ☺ **Belo vino**

#### **Hrana koja sprečava apsorpciju gvožđa**

Tanini iz čaja, kalcijum, naročito poreklom iz suplemenata, snižavaju apsorpciju gvožđa.

- ☹ **Crveno vino, kafa i čaj**
- ☹ **Povrće: spanać, blitva, lišće od cvekle, rabarbara i slatki krompir!!!!**
- ☹ **Integralne žitarice i mekinje**
- ☹ **Izolovani proizvodi od soje kao što je brašno od soje i koncentrovani sojin protein**

### **Visoki unos oksalne kiseline**

Unošenje hrane i pića bogatih oksalnom kiselinom može doprineti da se pojavi anemija. Oksalna kiselina je hemijska supstanca koja ometa apsorpciju gvožđa u digestivnom sistemu. "Soft drinks" su bogata oksalnom kiselinom.

Takođe treba izbegavati slatkiše, kolačiće i druge vrste hrane koje sadrže čokoladu, koja je takođe bogata oksalnom kiselinom.

Ali iz razloga što kakao sadrži 15 mg gvožđa na 100 gr praha, mišljenja sam da je dozvoljena kockica-dve CRNE ČOKOLADE!

### **Neophodno je unositi dovoljno vit. C.**



#### **Hrana bogata vit. C**

Namirnica Koli  
ina u mg na 100 g  
šipak 600  
Kivi 300  
Lucerka 183  
Paprike 131  
Kupus 105

Pomorandze 59  
 Jagode 58  
 Limun 51  
 Mango 41  
 Spanac 39  
 Rotkvice 30  
 Paradajz 24  
 Grasak 23  
 Ananas 21  
 Tresnje 15  
 Crni luk 7,5  
 Zitarice 0  
 Kravlje mleko 2  
 Losos 0,9  
 Meso 0  
 Jaja 0

Food, Standard Amount	Vitamin C (mg)	Calories
crvena paprika sirova ½ šolje	142	20
crvena paprika spremljena ½ šolje	116	19
kiwi, 1 srednji	70	46
narandža, 1 srednja	70	62
sok od narandže ¾ šolje	61 to 93	79 to 84
zelena sirova paprika ½ šolje	60	15
zelena kuvana paprika ½ šolje	51	19
sok od grejpa ¾ šolje	50 to 70	71 to 86
sok od povrća ¾ šolje	50	34
sveže jagode ½ šolje	49	27
kuvani kelj pupčar ½ šolje	48	28
dinja ¼ srednje	47	51
papaja ¼ srednje	47	30
kuvana keleraba ½ šolje	45	24
sveži brokoli ½ šolje	39	15
kuvani brokoli ½ šolje	37	26
slatki krompir, konz. ½ šolje	34	116
sok od paradajza ¾ šolje	33	31
kuvani karfiol ½ šolje	28	17
sveži ananas ½ šolje	28	37
kuvani kelj ½ šolje	27	18
mango ½ šolje	23	54

## Vitamin B 12



Radi uspešne apsorpcije gvožđa neophodan je i vit. B 12.

Vit. B12 je nađen u hrani poreklom od životinja, kao što je meso( teletina, jagnjetina, svinjetina, živina), a naročito crvena mesa, i plodovi mora (školjke, ostrige, dagnje, sipe, kraba, jastog, ikra, bakalar, haring, losos, tuna, sardine, pastrmka su hrana sa najvećim sadržajem vit. B 12.)

, u iznutricama, u jajima, zatim i mlečni proizvodi i obogaćene žitarice. Gvožđe se takođe nalazi isto tako i proizvodima od mesa kao i u povrću, obogaćenim žitaricama, mahunarkama i koštunjavom voću. Iznutrice su posebno dobri izvori i vit. B 12 i gvožđa.

- ☺ 84 gr juneće jetre sadrži 5.24 mg gvožđa i 70.6 mcg vitamin B-12.
- ☺ jagnjeća jetra u 100 gr sadrži 86 mcg vit. B 12.,
- ☺ jagnjeća plečka 4 mcg vit. B 12, a odrezak 6 mcg.

Pastrmka, losos, bakalar i tuna su odlični riblji izvori, i porcija od 84 gr školjki takođe obezbeđuje više nego 34 mcg Vitamin B12, što je 570% od DV.

Kuvano jaje sadrži 0.7 mcg. Vit. B 12

1 veliko jaje sadrži 0.6 mcg of vitamin B12, ili oko 10 % od preporučenih vrednosti RDA.

1 šolja običnog jogurta sadrži 1.4 mcg, i 1 šolja mleka sadrži 1 mcg vitamina.

Tip sira sa najviše vitamina B12 is švajcarski sir- preko 3 mcg u 100 g, kozji sir, mozzarella, Parmesan, feta.

**Školjke-** 84 gr= 34 mcg of vitamin B12.

### Biljni izvori

Nešto vit. B 12 je prisutno u sojinim proizvodima, algama i pekarskom kvascu.

**Preporučeni unos za odrasle osobe vit. B 12 je 2 -2,4mcg dnevno.**

Zato što su vitamin B-12 i folna kiselina često povezani, dodavanje folne kiseline unošenjem citrusnog voća, banana i zelenog lisnatog povrća takođe može da spreči anemije izazvane deficijencijom vitamina.

## FOLNA KISELINA



Izvori folne kiseline: lisnato zeleno povrće (spanać, blitva), brokoli, crveni pasulj, jaje, pšenične mekinje, cvekla). Mnogi lekovi utiču na smanjenje folne kiseline u organizmu odnosno povećavaju potrebe za njom jer je koriste u svom metabolizmu. Najčešće korišćeni su: aspirin i oralni kontraceptivi.

Za žene koje žele da ostanu trudne, ipak je preporuka 400 mcg folne kiseline dnevno.

## Recepti:

### Recept 1



Narendati  $\frac{1}{2}$  kg jabuka,  $\frac{1}{2}$  kg cvekla i  $\frac{1}{2}$  kg šargarepe. Kad odstoji preko noći, ocediti i dodati  $\frac{1}{2}$  kg meda. Uzima se po jedna supena kašika tri puta na dan.

### Recept 2

Salata od mlade koprive sa sokom od limuna i maslinovim uljem takođe obnavlja krvnu sliku.

### Recept 3

Pivski kvasac se preporučuje zbog folne kiseline.

### Recept 4

[Čaj od koprive](#) je odličan napitak u borbi protiv anemije. Dobri su još i: dragušac, peršun, vlasac, kopriva, korijandar i maslačukovo lišće.

*Za doručak*

- 1 velika porcija zobnih pahuljica sa orasima (lešnicima) i suvim kajsijama pokriva gotovo polovinu dnevne potrebe

*Za ručak*

- 1 velika porcija školjki ili

- 1 parče svinjske džigerice ili

- 1 tanjir čorbe od sočiva sa kobasicom pokrivaju tri četvrtine dnevne potrebe za gvožđem

## Recept za anemiju 5

### Priprema

1. Vino, list kupine i koprive izmiješati. Ostaviti da stoji 24 sata, zatim procijediti i staviti na ringlu da se kuva. Dodati med, kad primijetite da hoće da proključa skinuti sa ringle. Ostaviti da se ohladi zatim spakovati u flašu. Držati u frižideru i svako jutro popiti po jednu čašicu na prazan želudac! lep je ukus, može se piti:) Isprobala:

<http://www.coolinarika.com/slika/384832>

### Sastojci

- 2 l [crnog vina](#)
- 200 g [meda](#)
- 100 g svježeg lista koprive
- 100 g svježeg lista divlje kupine



## Recept 6

1 kk meda pomešati sa 1kk kakaoa.

Uzimati svako jutro, čim ustanete!

## Recept 7

Za bolju krvnu sliku napravite ovaj krem:

250 gr kakao praha

250 gr zutog secera

250 gr meda

250 gr putera

2 male kasicice morske soli

7 kasika jabukovog sirceta.

Sve ovo treba umutiti tako da izgleda slicno euro kremu, staviti u dve staklene tegle (bude jedna puna i jos pola druge), poklopiti i čuvati u frizideru.

Uzima se 3 puta dnevno po jedna kasika krema.

## Recept 8

½ koprive i ½ kg meda. Kopriva po mogućstvu sa što nezagadjenijeg mesta.

Koprivu treba samleti u onoj mlevilici za meso, i staviti u teglu otprilike do pola tegle, a ostalo dodati med.

Držati u frižideru 10 dana i promešati svaki dan.  
Posle se može jesti, svako jutro na prazan stomak kafena kasika.



## Recept 9

### Čokoladni mus

1-2 kk kakaoa pomešati sa 1-2 kk meda i vanillin šećera, umutiti sa 1 žumancem.  
Posebno umutiti belanac, sjediniti i staviti u mikrotalasnu rernu 1 minut na 400w.

Najbolje rezultate u borbi protiv malokrvnosti su pokazali:

- ◆ beli luk - svež ili tinktura
- ◆ kopriva - sveža, u obliku čaja ili kapi
- ◆ kakao
- ◆ med, polen, matični mleč, medljikovac (šumski med)
- ◆ maslačak - list, a može i koren
- ◆ cvekla
- ◆ kupina
- ◆ šipak
- ◆ čaj od petrovca
- ◆ pelen
- ◆ orasi

#### **Čaj od koprive**

Osam kašika sitno iseckanog lišća koprive preliter litrom ključale vode. Ostaviti da odstoji dva sata, procediti i piti u toku dana.

#### **Doručak bogat gvoždem**

Pet do šest kašika ovsenih pahuljica preliter sojinim mlekom. Dodati dve kašičice kakaoa, kašiku mlevenih oraha i cimeta po želji. Pre obroka popiti sok od ceđene pomorandže sa kašičicom meda.

<http://www.veganfamily.co.uk/soups.html>

# APENDIX

## JAGNJETINA



Energetska vrijednost janječeg mesa iznosi oko 230 kcal, odnosno 961 kJ na 100 g. U 100 grama janječeg mesa nalazi se 65 g vode; 15 g masti; 18 g belančevina i 0 g ugljenihidrata.

Belančevine iz jagnječeg mesa imaju visoku prehrambenu vrednost. Sadrže optimalnu količinu osnovnih ili esencijalnih aminokiselina koje su neophodne za procese obnavljanja i sinteze svih ćelija organizma, a organizam ih sam ne proizvodi.

Uz to, belančevine iz jagnječeg mesa (zbog malog sadržaja vezivnog tkiva lakše je probavljivo) količinom su i kvalitetom ispred belančevina iz teletine i piletine.

U poređenju s drugim vrstama mesa jagnjeće je meso mekano, vrlo ukusno, lako probavljivo te sadrži relativno malo masnoća unutar samoga mesa (onu masnoću vidljivu na rubovima lako je ukloniti), s tim da većinu (oko 70%) masnoća u jagnjetini čine jednostruko ili višestruko nezasićene masne kiseline povoljne za naše zdravlje.

Kuvana jagnjetina ima i manje holesterola nego piletina ili ćureći batak - u 100 g jagnječeg mesa nalazi se samo 71 mg kolesterola.

Računato na 100 g odličan je izvor: bjelančevina (36% RDA), fosfora (26% RDA), cinka (36% RDA), riboflavina (25% RDA), vitamina B12 (50% RDA), niacina (29% RDA) i pantotenske kiseline (28% RDA).

Dobar je izvor: gvožđa (na 100 gr 1,66 mg što čini 13% RDA), tiamina (16% RDA), vitamina B6 (15% RDA) i biotina (10% RDA).

## JUNETINA I GOVEDINA



Energetska vrijednost 100 g sirove junetine i govedine iznosi 246 kcal / 1029 kJ. Od toga su 20% proteini i 18% masti.

Meso junetine i govedine odličan je izvor selena (21,4 µg što čini 47,5% RDA), cinka (3,5 mg što čini 23% RDA), fosfora (177 mg što čini 22% RDA), a dobar je izvor gvožđa (1,4 mg što čini 10% RDA). U nešto manjim količinama ovo meso sadrži i kalcijum (25 mg) te magnezijum (20 mg).

Od vitamina ističu se vitamini B kompleksa. Ovo meso odličan je izvor cijanokobalamina - B12 (1,1 µg što čini 100% RDA), niacina - B3 (6,4 mg što čini 46% RDA), piridoksina - B6 (0,5 mg što čini 25% RDA) Od ostalih vitamina sadrži pantotensku kiselinu (0,6 mg što čini 10% RDA), riboflavin - B2 (0,08 mg) i tiamin - B1 (0,05 mg).

## SVINJETINA



Svinjsko meso u 100 g sadrži: 62 g vode, 17,43 g belančevina i 18,87 g masti. Energetska vrednost iznosi 245 kcal / 1024 kJ na 100 g.

Izvrstan je izvor fosfora, kojeg sadrži prosečno 199 mg (24% preporučenog dnevnog unosa) i cinka, kojeg sadrži prosečno 1,93 mg (24% preporučenog dnevnog unosa).

Kao i sve vrste mesa, svinjetina je bogata vitaminima B kompleksa. Izvrstan je izvor tiamina, kojeg sadrži u proseku 0,74 mg (67% preporučenog dnevnog unosa), niacina sadrži prosečno 4,6 mg (29% preporučenog dnevnog unosa), prosečan sadržaj vitamina B6 je 0,4mg (24% preporučenog dnevnog unosa), vitamina B12 sadrži prosečno 0,7 µg (28% preporučenog dnevnog unosa). Ovo meso je i dobar izvor riboflavina, kojeg sadrži prosečno 0,2 mg (18% preporučenog dnevnog unosa) i pantotenske kiseline u prosečnoj količini od 0,7 mg (14% preporučenog dnevnog unosa).

100 gr svinjetine = 0,85 mg gvožđa.

## DIVLJAČ



Energetska vrijednost 100 g mesa fazana iznosi 181 kcal / 757 kJ, od čega 22,7% čine proteini i 9,3% masti. Kada je reč o mineralima, ovo meso je dobar izvor cinka (1,0 mg, što čini 10% preporučenog dnevnog unosa) i odličan izvor selena (15,7 µg, što čini 28,5% preporučenog dnevnog unosa). Od vitamina, dobar je izvor pantotenske kiseline B5 (0,93 mg, što čini 19% RDA), odličan izvor cijanokobalamina B12 (0,77 µg, što čini 32% RDA), niacina B3 (6,4 mg, što čini 46% RDA) i piridoksina B6 (0,66 mg, što čini 51% RDA).

Energetska vrijednost 100 g mesa divlje patke iznosi 211 kcal / 883 kJ, od čega 17,4% proteina i 15,2% masti. Ovo meso je odličan izvor fosfora (168 mg, što čini 21% RDA), selena (12,8 µg, što čini 23% RDA) i **gvožđa** (4,2 mg, što čini 26% RDA). Odličan je izvor vitamina B kompleksa: piridoksina B6 (0,53 mg, što čini 31% RDA), tiamina B1 (0,4 mg, što čini 29% RDA), cijanokobalamina B12 (0,7 µg, što čini 27% preporučenog dnevnog unosa), riboflavina B2 (0,3 mg, što čini 21% preporučenog dnevnog unosa) i niacina B3 (3,3 mg, što čini 21% preporučenog dnevnog unosa).

Energetska vrijednost 100 g mesa divlje svinje iznosi 122 kcal / 510 kJ, od toga 21,5% proteina i 3,3% masti. Od minerala, ovo meso je dobar izvor fosfora (120 mg, što čini 15% RDA) i selena (9,8 µg, što čini 18% RDA). Od vitamina, odličan je izvor tiamina B1 (0,4 mg, što čini 33% RDA) i niacina B3 (4 mg, što čini 24% RDA).

Energetska vrijednost 100 g mesa divljeg zeca iznosi 114 kcal / 477 kJ, od toga 22% proteina i 2,3% masti. Od minerala, ovo meso je dobar izvor magnezija (29 mg, što čini

10% RDA) i selena (9,4 µg, što čini 17% RDA), a odličan izvor **gvožđa** (3,2 mg, što čini 23% RDA) i fosfora (226 mg ili 28% RDA). Od vitamina, odličan je izvor niacina B3 (6,5 mg, što čini 41% RDA).

Energetska vrijednost 100 g mesa jelena iznosi 120 kcal / 502 kJ, od toga 23% proteina i 2,4% masti. Od minerala, ovo meso je odličan izvor **gvožđa** (3,4 mg, što čini 24,3% RDA), fosfora (202 mg, što čini 25% RDA), a dobar je izvor selena (9,7 µg, što čini 17,6% RDA). Od vitamina, dobar je izvor tiamina B1 (0,2 mg, što čini 18,3% RDA), a odličan izvor riboflavina B2 (0,5 mg, što čini 37% RDA), niacina B3 (6,4 mg, što čini 40% RDA), cijanokobalamina B12 (6,3 µg, što čini 260% RDA, a maksimalni dnevni unos je 7,2 µg) i piridoksina B6 (0,4 mg, što čini 24% RDA).

#### TELETINA



Energetska vrijednost 100 g sirovog mesa buta teletine iznosi 117 kcal / 490 kJ. Od toga je 21% proteina, a 3% masti.

Od minerala izvrstan je izvor cinka (2,3 mg što čini 23% RDA), fosfora (208 mg što čini 26% RDA), a dobar izvor selena (9 mg što čini 16% RDA) i bakra (0,11 mg što čini 11% RDA).

Teletina je izvrstan izvor niacina (9,4 mg što čini 59% RDA), vitamina B12 (1 µg što čini 43% RDA), vitamina B6 (0,46 mg što čini 27% RDA), pantotenske kiseline (1,1 mg 21% RDA) i riboflavina (0,3 mg što čini 23% RDA).

Sadržaj kolesterola iznosi 78 mg.

Energetska vrijednost 100 g kuvanog telećeg buta iznosi 284 kcal / 1188 kJ. Od toga je 30,2% proteina, a 17,2% masti.

Od minerala izvrstan je izvor cinka (3,6 mg što čini 36% RDA), fosfora (220 mg što čini 27,5% RDA) i selena (13,2 µg što čini 24% RDA), a dobar izvor i bakra (0,09 mg što čini 10% RDA).

Od vitamina teletina je izvrstan izvor vitamina B12 (1,2 µg što čini 50% RDA), niacina (9 mg što čini 56% RDA) i riboflavina (0,3 mg što čini 23% RDA), a dobar izvor pantotenske kiseline (0,8 mg, 16% RDA) i vitamina B6 (0,3 mg što čini 15% RDA).

Sadržaj kolesterola iznosi 118 mg.

Energetska vrijednost 100 g jetre teletine iznosi 140 kcal / 586 kJ. Od toga je 20% proteina, 5% masti i 3% ugljenih-hidrata.

Od minerala izvrstan je izvor bakra (12 mg što čini 130% RDA), cinka (12 mg što čini 120% RDA), gvožđa (6,4 mg što čini 46% RDA), fosfora (379 mg što čini 47% RDA) i selena (23 mcg što čini 42% RDA), a dobar izvor mangana (0,26 mg što čini 13% RDA).

Od vitamina, teleća jetra je izvrstan izvor vitamina B12 (60 µg što čini 250% RDA), riboflavina (2,4 mg što čini 185% RDA), pantotenske kiseline (6 mg 120% RDA), niacina

(10,5 mg što čini 66% RDA), vitamina B6 (1mg što čini 59% RDA), kolina (310 mg što čini 62% RDA), a dobar je izvor folne kiseline (75 µg što čini 18,5% RDA) i tiamina (0,2 mg što čini 16% RDA).

Sadržaj holesterola iznosi 118 mg, betaina 7,6 mg.

#### KUNIĆ



Od vitamina, u 100 g mesa kunića obilato nalazimo vitamine B-kompleksa. Osobito je izvrstan izvor niacina (B-3) kojeg ima 48% od preporučenih dnevnih potreba, te cijanokobalamina (B12) kojeg ima u višku, a dobar je izvor pantotenske kiseline i piridoksina (B-6).

Niacin (B-3) je vitamin kojeg u velikim količinama nalazimo u mesu kunića, a potreban je za metabolizam hrane, održavanje zdrave kože, živaca i probavnog sustava.

Cijanokobalamina (B-12) u mesu kunića ima i više od preporučenih dnevnih potreba.

Od minerala, meso kunića je izvrstan izvor kalija, fosfora, a dobar je izvor magnezija, kalcija i gvožđa (na 100 gr ima 1,57 mg), dok ostalih minerala i vitamina ima u tragovima.

Mišići mesa kunića mekani su i vrlo lako probavljivi. Meso je bez mirisa, vrlo je ukusno i ne treba ga dugo ni kuhati ni peći.

#### PILETINA



Energetska vrednost zavisi od vrste pilećeg mesa i načina pripreme – prosečno iznosi oko 215 kcal na 100 g obroka. Piletina je odličan izvor sljedećih vitamina i minerala: niacina, vitamina B6, pantotenske kiseline, fosfora, cinka i selen; dobar je izvor vitamina B2, B12 i gvožđa (na 100 gr = 0,9 mg); dok je osrednji izvor magnezijuma i vitamina B1.

#### ĆURETINA



Energetska vrijednost 100 g sveže ćuretine iznosi 168 kcal / 702 kJ. Od toga sadrži 20,4% proteina i 8% masti.

Od minerala u ćuretini se nalaze kalcijumj (15 mg), magnezijum (22 mg), fosfor (178 mg), gvožđe(1,4 mg), cink (2,2 mg), bakar (0,1 mg), mangan (0,02 mg) i selen (24,4 mcg).

Od vitamina ćuretina sadrži tiamin (0,06 mg), riboflavin (0,15 mg), niacin (4 mg), pantotensku kiselinu (0,8 mg), vitamin B6 (0,4 mg), kolin (68 mg), betain (8,9mg) i vitamin K (3,1mcg).

## KONJSKO MESO



1 porcija konjskog mesa od 150 gr obezbeđuje 1/3 -1/2 preporučenih vrednosti gvožđa (na 100 gr mesa ima 3,8 mg Fe).

**Horse-meat** is relatively **low in fat** and **high in iron**. A 100-gram (3 1/2 ounces) serving of cooked, roasted meat contains 175 calories; 28 grams protein; 6 grams fat; 5 milligrams iron; 55 milligrams sodium; and 68 milligrams cholesterol.

### **Nutrition and Calories in Horse Meat (Roasted)**

Water content (grams per 100g) 63.98

Calorie content of Food (kcal per 100g/3.5oz) 175

**Protein content (grams per 100g) 28.14**

Fat content (lipids) (grams per 100g) 6.05

Ash content (grams per 100g) 1.31

Carbohydrate content (grams per 100g) 0

Dietary Fiber content (grams per 100g) 0

Sugar content (grams per 100g) N/A

### **Minerals Nutrition in Horse Meat**

Calcium (Ca) content (mg per 100g) 8

**Iron (Fe) content (mg per 100g) 5.03**

Magnesium (Mg) content (mg per 100g) 25

Phosphorus (P) content (mg per 100g) 247

Potassium (K) content (mg per 100g) 379

Sodium (Na) content (mg per 100g) 55

Zinc (Zn) content (mg per 100g) 3.82

Copper (Cu) content (mg per 100g) 0.171

Manganese (Mn) content (mg per 100g) 0.022

Selenium (Se) content (µ per 100g) 13.5

### **Vitamins Nutrition in Horse Meat**

Vitamin C (Ascorbic Acid) content (mg per 100g) 2

Thiamin content (vitamin B-1) (mg per 100g) 0.1

Riboflavin content (vitamin B-2) (mg per 100g) 0.12

Niacin content (vitamin B-3) (mg per 100g) 4.84

Pantothenic Acid content (vitamin B-5) (mg per 100g) N/A

Vitamin B-6 content (mg per 100g) 0.33

Folate content (µg per 100g) N/A

Folic Acid content (µg per 100g) N/A

Food Folate content (µg per 100g) N/A

Folate content (DFE per 100g) N/A

**Vitamin B-12 content (µg per 100g) 3.16**

Vitamin A content (µg per 100g) 0

Vitamin A content (Int. Units, IU, per 100g) 0

Retinol content (µg per 100g) 0

Vitamin E (alpha-tocopherol) content (µg per 100g) N/A