

# Viete, prečo je konzumácia mäsa tak veľmi dôležitá?

Mäsom sa človek živil už v prehistorických dobách. Dodávalo ľuďom silu, energiu, aj látky pre správny vývin a rast. Tak ako to bolo kedysi, tak aj dnes je zdrojom vitamínov či minerálov, ktoré náš organizmus potrebuje. Prinášame vám štyri dôvody, prečo by ste ho zo svojho jedálnička určite nemali vypustiť.

## Lebo potreba jedenia mäsa je prirodzená

Jedenie mäsa je potreba aj prirodzenosť. Vychádza totiž z evolúcie. Mäso obsahuje širokú paletu živín, vrátane plnohodnotných bielkovín, ktoré v rastlinnej ríši jednoducho nenájdeme. Ak by sme boli bylinožravce, pravdepodobne by sme mali viac žalúdkov ako prežúvavce, alebo aspoň iné tráviace enzýmy. Treba si uvedomiť, že ľudia sú všežravce a mäsko k nám jednoducho patrí.

## Lebo je to zdroj vitamínov

Vedeli ste, že mäso je tak, ako aj zelenina a ovocie plnohodnotným zdrojom množstva vitamínov? Bohaté je najmä na vitamíny skupiny B (najmä B12). „Béčko“ pomáha zlepšiť metabolizmus a fungovanie nervovej sústavy. Vitamín

D je zas nevyhnutný pre obnovu kostí a orgánov, správne fungovanie organizmu a pevnú imunitu. Nájdeme ho v pečeni, ale i v červenom mäse. Pre zdravý rast je podstatný vitamín A. Ten sa ukladá najmä v tučnejších mäsach.

## Lebo je to zdroj minerálov

Mäso obsahuje už spomínané vitamíny, ale aj nevyhnutné aminokyseliny, tuky, minerálne soli či stopové prvky, ako sú mangán, zinok, meď. Napríklad zinok naše telo oveľa lepšie vstrebe z mäsa ako z rastlinných potravín. No a v prvom rade je mäso hlavným zdrojom železa. Naše telo ho vie z neho oveľa lepšie využiť ako zo zeleniny či ovocia.



## Lebo podporujeme lokálnych producentov

Pri výbere mäsa u väčšiny z nás by mala zaväziť krajina pôvodu. Ak ho nakupujete zo Staromestskej mäsiarne, podporujete pritom aj lokálnych producentov. Nemalo by nám byť jedno, čo jeme, preto vždy radšej stavte na kvalitu ako kvantitu. Mäsiareň spolupracuje s viac ako dvadsiatimi partnerskými farmami na Slovensku, kde dobre chované zvieratá podliehajú prísny veterinárny kontrolám. Staromestská mäsiareň má aj svoj vlastný bitúnok v Košiciach, kde spracovávajú hovädzie, telacie a bravčové. Do 24 hodín je spracované a výrobky ihneď, bez čakania a skladovania, sú rozvezené na pulty predajní v Klase pri zachovaní najvyššej kvality.

(ML)

Staromestská  
Mäsiareň

Potravinový  
klas




## KVALITU MÄSA GARANTUJE NÁŠ BITÚNOK



### HOVÄDZIE Z MLADÝCH BYČKOV



**ZEMPLÍNSKA TEPLICA,  
AGRODRUŽSTVO SOL',  
LOŽÍN, SKÁROŠ**



### TELACIE



**NOVÁ BODVA**

### BRAVČOVÉ



**DRIENOV, BRUTY,  
DOLNÉ SEMEROVCE,  
SVODÍN**




EXKLUZÍVNE IBA V 

Radosť uakapovať!