**Stavy prasat (v tisících kusů)**

Pramen: ČSÚ



**Země s největším podílem na dovozu vepřového masa do ČR**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Rok** | **Země** | **tuny** | **Země** | **tuny** | **Země** | **tuny** | **Země** | **tuny** | **Země** | **tuny** |
| **2008** | Německo | **70409** | Rakousko | **21421** | Polsko | **11799** | Španělsko | **11600** | Nizozemsko | **10200** |
| **2009** | Německo | **83819** | Rakousko | **18980** | Španělsko | **15778** | Polsko | **14923** | Belgie | **12955** |
| **2010** | Německo | **103087** | Belgie | **16206** | Rakousko | **15404** | Polsko | **13862** | Španělsko | **13035** |
| **2011** | Německo | **101122** | Rakousko | **18952** | Belgie | **17112** | Polsko | **15779** | Španělsko | **15528** |

**Implementace skupinového ustájení březích prasnic ve vybraných zemích**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Země** | **Stav 2011** | **Předpoklad 1. 1. 2013** |
| **Velká Británie** | 100 % | 100 % |
| **Švédsko** | 100 % | 100 % |
| **Belgie (údaj za Flandry)** | 36 % podniků/49 % prasnic | 49 % podniků |
| **Nizozemí** | 53 % podniků/71 % prasnic | 90 % podniků/90 % prasnic |
| **Dánsko** | 75 % prasnic | Předpoklad 100 % |
| **Francie** | Data z 2008: 30 % | Pravděpodobně méně než 100 % |
| **Irsko** | 40 % podniků | Asi 60 % podniků |
| **Španělsko** | 47 % prasnic | 91 % prasnic |
| **Česká republika** | 94 % prasnic | Předpoklad 100 % |
| **Litva** |  | 100 % |
| **Lucembursko** | 100 % | 100 % |

**Produkce vepřového masa v členských státech EU v tis. t**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **2008** | **2009** | **2010** | **2011** |
| **Belgie** | 1 056 | 1 082 | 1 123 | 1 108 |
| **Bulharsko** | 47 | 38 | 37 | 48 |
| **Česká republika** | 336 | 284 | 276 | 263 |
| **Dánsko** | 1 707 | 1 583 | 1 666 | 1 718 |
| **Estónsko** | 39 | 31 | 32 | 31 |
| **Finsko** | 217 | 205 | 203 | 202 |
| **Francie** | 2 276 | 2 004 | 2 010 | 1 998 |
| **Irsko** | 202 | 195 | 214 | 234 |
| **Itálie** | 1 606 | 1 588 | 1 632 | 1 570 |
| **Kypr** | 59 | 58 | 57 | 57 |
| **Litva** | 41 | 25 | 23 | 23 |
| **Lotyšsko** | 76 | 41 | 55 | 59 |
| **Lucembursko** | 10 | 9 | 9 | 9 |
| **Maďarsko** | 460 | 389 | 416 | 387 |
| **Malta** | 8 | 7 | 7 | 7 |
| **Německo** | 5 114 | 5 241 | 5 443 | 5 563 |
| **Nizozemsko** | 1 317 | 1 275 | 1 288 | 1 311 |
| **Polsko** | 1 888 | 1 608 | 1 741 | 1 811 |
| **Portugalsko** | 381 | 373 | 384 | 384 |
| **Rakousko** | 526 | 533 | 542 | 542 |
| **Rumunsko** | 455 | 222 | 234 | 253 |
| **Řecko** | 119 | 118 | 114 | 115 |
| **Slovensko** | 102 | 70 | 69 | 57 |
| **Slovinsko** | 31 | 24 | 25 | 23 |
| **Španělsko** | 3 484 | 3 290 | 3 368 | 3 479 |
| **Švédsko** | 271 | 261 | 263 | 256 |
| **Velká Britanie** | 739 | 720 | 774 | 806 |

Pramen: Eurostat - březen 2012

**Důvody pro konzumaci masa se zvláštním zřetelem na maso vepřové**

Ze všech základních druhů mas na tuzemském trhu je vepřové maso největším symbolem stravy, která se neslučuje se zásadami zdravého stravování. Skutečností je, že vepřové opravdu obsahuje nejvíce tuku s relativně vyšším podílem rizikových nasycených a transmastných kyselin, jde ale zejména o to, jaký druh vepřového masa máme na mysli. Především vepřová kýta a částečně zadní partie vepřového masa příliš tuku neobsahují a mají také o něco nižší, ale téměř srovnatelný podíl bílkovin v porovnání s nejkvalitnějším hovězím masem. Samotná vyšší přítomnost tuku ve vepřovém mase navíc není jen negativní - kromě toho, že tuk je nositelem chuti, se právě prostřednictvím živočišných tuků dostávají do organismu pro tělo potřebné vitamíny A, D, E a K, které z řady rostlinných produktů lidský organismus, přestože je v nich vitamínů více, v tak velké míře nezužitkuje. Rakouská studie Ústavu pro výživu a choroby látkové výměny navíc ukázala na testech lidí pravidelně konzumujících všechny druhy vepřového třikrát týdně v objemu 120 až 150 gramů po dobu jednoho a půl měsíce na výsledné snížení hladiny cholesterolu o 5,41 procenta a nárůst poměru „zlého“ a „hodného“ cholesterolu ve prospěch hodného. V organismu testovaných osob také došlo k nárůstu hladiny pro tělo potřebného zinku o pět procent a vitaminu B dokonce o necelých 14 procent. Studie tak pro řadu lidí překvapivě konstatovala, že pravidelná konzumace vepřového masa může být vhodná i pro dietní účely.

Poslední výzkumy publikované veřejně v letošním roce kromě toho prokázaly, že konzumace masa obecně je jednou z cest proti obezitě. Výzkumy totiž doporučují zvýšit konzumaci proteinů, jejichž hlavním zdrojem je – maso. Bílkoviny, tedy proteiny, obsahují i rostliny, zejména luštěniny. Sója se svým podílem až 400 gramů v kilogramu je dokonce největším zdrojem bílkovin vůbec. Problém ale je, že rostlinné bílkoviny neobsahují všechny pro tělo potřebné esenciální aminokyseliny a navíc jsou v rostlinách přítomny v poměru, který ne zcela vyhovuje lidskému tělu. Bílkoviny jsou přitom základní stavební hmotou pro tvorbu svalů, proto se doporučuje jejich zvýšený příjem především v období růstu. Ve světle posledních výzkumů se ale uvažuje i o tom, že dosud doporučovaný příjem proteinů by se měl minimálně o polovinu zvýšit také u dospělé populace, a to zhruba na necelých 80 gramů denně. Čím méně totiž budeme konzumovat bílkovin, tím více se bude tvořit tělesný tuk.

Za optimální zdroj bílkovin se v současné době považují vejce, maso a mléčné výrobky. Prakticky všechny druhy mas obsahují dvoj až trojnásobné množství bílkovin (150 až 300 gramů v kilogramu) než obiloviny nebo třeba rýže (65 až 100 gramů v kilogramu) a přibližně desetinásobné množství, než ovoce či zelenina (15 až 30 gramů v kilogramu).

Zejména v souvislosti s vepřovým masem není také nutné nutné přeceňovat rizika konzumace živočišných tuků v souvislosti s přísunem nežádoucího cholesterolu. Interkontinentální studie amerického lékaře Michaela Hertoga před časem jednoznačně prokázala, že přívod cholesterolu do těla prostřednictvím potravin nemá na zdraví jedince vůbec žádný vliv – ani pozitivní, ani negativní. Rozsáhlý výzkum přitom postihoval jak oblast USA, tak Evropy, ale i třeba Japonska – se stejnými výsledky. V této souvislosti může být pro mnohé spotřebitele překvapivá informace, že v rozporu se všeobecným názorem veřejnosti žijí zejména starší lidé s vyšší hladinou cholesterolu déle. Cholesterol je totiž pro lidský organismus docela důležitý, a jeho význam je srovnatelný třeba s vitamíny. Rolí cholesterolu je stabilizace buněčných membrán, tedy podpora imunitního systému, a regulace vzájemného působení tělesných funkcí, takzvaná homeostáze. Cholesterol je také základní stavební látka všech tělesných buněk včetně krve, čistý cholesterol je dokonce zhruba patnáctiprocentní součástí mozku a poloviční součástí nadledvinek Lidské tělo si proto cholesterol samo vyrábí a pokud jej nedostává v dostatečném množství z potravy, musí si jej vyrobit více. Skutečností ale je, že konzumaci živočišných tuků stejně jako konzumaci jakýchkoli jiných potravin nelze přehánět. Nebezpečné jsou zejména transmastné kyseliny (TFA), u nichž byl negativní vliv na lidský organismus prokázán a řada výrobců potravin již také přijala opatření k regulaci podílu těchto látek ve svých výrobcích. TFA se ovšem v míře daleko vyšší než v živočišných tucích vyskytují v pokrmech rychlého občerstvení

Zdroj: Veterinární a farmaceutická univerzita Brno

**Složení vybraných částí hovězího a vepřového masa**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **maso hovězí** | **voda** | **bílkoviny** | **tuk** |
| krk | 745 | 215 | 40 |
| vysoký roštěnec | 712 | 205 | 43 |
| nízký roštěnec | 714 | 206 | 62 |
| plec | 736 | 212 | 43 |
| kýta | 744 | 214 | 31 |
| **maso vepřové** | **voda** | **bílkoviny** | **tuk** |
| krk | 589 | 135 | 268 |
| přední pečeně | 537 | 152 | 303 |
| zadní pečeně | 606 | 167 | 218 |
| plec | 603 | 157 | 232 |
| kýta | 683 | 183 | 119 |

Hodnoty jsou uvedeny v gramech v jednom kilogramu masa

Zdroj: Veterinární a farmaceutická univerzita Brno