

## Die goeie nuus oor rooivleis

**ROOIVLEIS** voorsien proteïene en verskeie mikrovoedingstowwe, soos yster en vitamien B wanneer dit deel is van die menslike dieet, luidens 'n artikel deur Hidayah Aliouch wat in die vaktydskrif *Medical News* gepubliseer is.

Volgens Aliouch, wat 'n BSc-grad in biochemie aan die Universiteit van Manchester behaal het, word tipies meer slegte gesondheidsaspekte met die inname van rooivleis verbind, maar matige verbruik in gebalanseerde en volledige diëte word met gunstige gesondheidsuitkomstes verbind. Rooivleis bevat oorkoepelend 'n goeie gehalte proteïene wat 'n gesonde dieet rugsteun.

Daar is 'n wanindruk oor die hidrae van rooivleis tot die inname van versadigde vette, terwyl daar bewyse is dat maer rooivleis by die dieet ingesluit kan word vir goeie kardiovaskulêre gesondheid.

### BRON VAN NOODSAAKLIKE VOEDINGSTOWWE

Yster wat van kos verkry word, kom in twee vorms voor, naamlik heem- en nie-heemyster. Die heem-inhoud van rooivleis is tien keer meer as dié van witvleis, soos hoender. Hemoglobien en mioglobien, wat oorvloedig in rooivleis voorkom, het die sterkste oksidatiewe eienskappe en word beter opgeneem as die nie-heemyster wat in plantarige kos voorkom. Heemyster word verbind met kognitiewe ontwikkeling en -funksionering

in kinders en jong grootmense.

Vleis en ander kos wat van diere afkomstig is, soos melkprodukte en vis, is die enigste bronne van vitamien B12. Mense wat dié kossoorte uitsny, loop 'n risiko om te min vitamien B12 in te neem.

Rooivleis voorsien in 91% van die aanbevole daaglikse inname van vitamien B12 wat uit die aanbevole daaglikse porsie van 85 g verkry word. Vitamien B12 verminder die risiko om bloedarmoede te ontwikkel.

Rooivleis bevat ook sink, wat belangrik is vir die groei en vermeerdering van selle, die produksie van beenweefsel en die versterking van die immunitietstelsel. 'n Porsie van 85 g rooivleis verskaf 52% seleen, 21% fosfor, tot 36% niasien, 31% vitamien B6, 12% yster en tot 15% riboflavin.

### DIE VERSADIGENDE UITWERKING VAN ROOIVLEIS

Maer rooivleis word wyd beskou as 'n pragmatiese bestanddeel van diëte wat op gewigverlies gemik is omdat dit 'n versadigende uitwerking het. Wanneer 'n dieet met 'n hoër proteïeninhoud en 'n lae vetinhoud vergelyk word met 'n dieet wat 'n standaard hoeveelheid proteïene en lae vetinhoud bevat, sal eersgenoemde op kort termyn lei tot 'n gunstige verlies in gewig en vet op kort termyn. Dit word toegeskryf aan die versadigende eienskap van proteïene.

### PROTEÏENE EN 'N GESONDE LIGGAAMSGEWIG

Die aminosure waaruit proteïene in vleis opgebou is, word as noodsaaklike boublokke vir die liggaam beskou. Dit is

noodsaaklik tydens groei en ontwikkeling in die vroeë lewensjare en deur die lewe om weefsel te herstel en in stand te hou.

In talle navorsingsareas is daar bewys dat goeie proteïene gewigverlies bevorder en voorkom dat grootmense gewig aansit. Verder verminder dit vet en keer dit dat maer liggaamsgewig verloor word.

Die proteïen-inhoud van vleis strek verder as om net te voorkom dat mense 'n tekort aan proteïene het. Daar word aanbeveel dat grootmense se daaglikse energie-inname in die vorm van proteïene tot 35% van hul inname van makro-voedingstowwe moet wees, maar 'n hoër inname word met groter gesondheidsuitkomstes verbind.

### DIE VERBINTENIS TUSSEN DIE INNAME VAN MAER ROOIVLEIS EN GEWIGVERLIES

Diëte wat hoër hoeveelhede proteïene bevat, is doeltreffender as diëte met standaard-hoeveelhede proteïene, asook diëte wat hoog in koolhidrate is.

Diëte wat groter hoeveelhede vleis bevat, word ook verbind met groter algehele tevredenheid of motivering as die geval met diëte waarin minder proteïene ingeneem word. As gevolg hiervan is die insluiting van maer rooivleis 'n manier om naderkoming van die dieet te verhoog.

### ROOIVLEIS EN LEWENSKRAGTIGHEID

Grootmense wat ouer raak, lei dikwels aan 'n verlies van spiergewig en verlore spiere word

met vet vervang (sarkopeniese vetsug). Dié toestand kan verbeter met die inname van die hoëgehalteproteïene en bio-beskikbare yster wat in rooivleis teenwoordig is.

Vertakte ketting-aminosure is volop in diereproteïene as wat die geval in plantproteïene is en die hoogste konsentrasie daarvan kom in rooivleis voor. Navorsing het getoon sojaproteïene het 'n beperkte vermoë om proteïen-sintese in ouer mans tydens 'n rustende toestand en ná weerstandigheidsoefening te verbeter vergeleke met die proteïene wat in rooivleis voorkom.

Verder is daar bewys dat weerstandigheidsoefening wat met die inname van maer rooivleis by ouer vroue gekombineer word, tot 'n toename in totale maer liggaamswaarsel gelei het, asook 'n toename in maer beenweefsel en spierkrag, vergeleke met 'n beheerde dieet wat met soortgelyke weerstandigheidsoefening gekombineer is.

Maer rooivleis hou baie voordele in as dit by die dieet ingesluit word, onder meer as 'n belangrike bron van hoë gehalteproteïene en noodsaaklike voedingstowwe in 'n wye verskeidenheid van dieetpatrone vir kardiovaskulêre gesondheid.

Dit kan ook hydra om 'n gesonde liggaamsgewig te behaal en te behou, asook om lewenskragtigheid en stamina te verbeter. **LBW**

BRON: <https://www.news-medical.net/health/What-Are-the-Positive-Health-Effects-of-Eating-Meat.aspx>

**HIERDIE BLAD IS DEUR DIE RPO GEBORG.**  
BERIGTE IS DEUR DIE RPO GESKRYF EN VERSKAF.  
RIG NAVRAE AAN DIE RPO BY TEL. 012 349 1102  
E-POS: [rpo@lantic.net](mailto:rpo@lantic.net) | WEBWERF: [www.rpo.co.za](http://www.rpo.co.za)