

I UVOD

Pod mesom u naj širem smislu reči podrazumevaju se svi delovi zaklane životinje koji se koriste za ljudsku ishranu. Prema tome, u meso, pored mišićnog tkiva, spadaju i iznutrice, koža (ukoliko se koristi za ishranu), krv, masno tkivo masnih depoa i dr.

Brojni su arheološki nalazi, ne oboriv, dokaz da je čovek od postanka ljudskog roda (približno pre 2,5 miliona godina) koristio meso u ishrani, a sa druge strane malo je arheoloških dokaza o upotrebi biljne hrane u ishrani ljudi. Sakupljanje voća, zrnavlja, pečuraka, izdanaka, korenja, meke kore stabala, bila je jedna od delatnosti ljudi. Ni jedna biljka nije obezbeđivala dovoljno zaliha za zimu i biljna hrana bila je samo dobra dopuna u ishrani od proleća do jeseni.

Od prvih lovaca, odnosno skupljača hrane u praistorijsko vreme, pa kroz sve ostale vekove težnja za obezbeđivanjem dovoljnih količina mesa bila je permanentna. To je i danas jedan od osnovnih zadataka čovečanstva, naročito kad se ima u vidu činjenica da se dovoljne količine mesa teško obezbeđuju jer je porast broja stanovnika u svetu sve veći.

Upotreba mesa u ishrani ljudi stara je koliko i ljudski rod. O tome postoje brojni dokazi iz evolutivne istorije ishrane ljudi. Stvaran nutritivni značaj mesa u ishrani ljudi definisan je tek polovinom prošlog, dvadesetog veka. U stručnim i naučnim publikacijama prve polovine dvadesetog veka često se pisalo o nutritivnoj vrednosti mesa. Hinman i Harris (citat, M. Ž. Baltić), navode da čovek može da živi godinu dana hraneći se isključivo mesom. Oni, međutim, kažu i to da je za dobro zdravlje neophodan pravilan odnos svih vrsta osnovne hrane u ishrani ljudi. Pored čisto nutritivnog aspekta ishrane mesom, ne treba zanemariti ni zadovoljstvo pri pripremanju raznovrsnih jela od mesa i užitak pri njihovom jelu, prvenstveno zbog njihovih specifičnih senzornih svojstava – ukusa i mirisa.

Meso je vrlo vredna, osnovna i gotovo ne zamenljiva namirnica, i naj bogatiji je izvor belančevina u ishrani ljudi. Sem toga, svojim izuzetnim organoleptičkim svojstvima, meso stimuliše lučenje sokova za varenje, reguliše aktivnost kore nadbubrežne žlezde itd. Međutim, kao poseban kvalitet, koji ga izdvaja iz ostalih namirnica, je posedovanje esencijalnih / bihih, ne ophodnih / aminokiselina / *Treonin, Valin, Leucin, Izoleucin, Lisin, Metionin, Fenilalanin i Triptofan* /, koja se u belančevinama mesa nalaze u naj povoljnijem odnosu za organizam čoveka. Ove aminokiseline su ne ophodne organizmu za razvoj, održavanje i obnovu telesnih tkiva kao i za odigravanje određenih biohemijskih reakcija, od kojih zavisi njegova normalna funkcija. One se u organizmu ne mogu sintetisati, već se u njemu moraju uneti u originalnom obliku. Sve ovo zajedno čini da je meso veoma cenjena namirnica.

Ugljeni hidrati i masti su izvor za toplotu i energiju, minerali za građu kostiju, zuba, krvi, itd.; vitamini za pospešivanje rasta i očuvanje zdravlja, a sirova vlakna za eliminaciju ne svarenih materija. Meso ima energetska vrednost zahvaljujući mastima, važne minerale kao što je gvožđe i više vitamina. Od 1940. do 1950. god. istraživači su uspeli da utvrde aminokiselinski sastav mesa, mineralni sastav i sadržaj vitamina. Urađene su i uporedne analize mesa različitih životinjskih vrsta i ispitan je uticaj zagrevanja i drugih tehnoloških postupaka na sastav i osobine mesa. Zahvaljujući ovim istraživanjima definisan je i prosečan hemijski sastav krtog mesa koje sadrži oko 20% proteina, 9% masti, 70% vode i 1% mineralnih materija a energetska vrednost mu je oko 680 kJ na 100 grama (citat, M. Ž. Baltić).