

Getur lambakjöt orðið markfæði?

Ólafur Reykdal og Guðmundur Guðmundsson

Lambakjöt

Kjöt er mikilvægur hluti af holtri fæðu og lambakjöt gegnir stærra hlutverki á Íslandi en víðast annars staðar. Það er auðugt af næringarefnum eins og próteinum og ýmsum vítamínum og steinefnum.

Á síðustu árum hefur komið í ljós að í matvælum eru ýmis hollefni sem hugsanlega hafa jákvæð áhrif á heilsu þótt þau séu ekki næringarefni. Starfsmenn Matra hafa kannað hvaða upplýsingar eru fánlegar um hollefni í lambakjöti og velt fyrir sér möguleikum á að gera kjötið að markfæði.



Bændablaðið

Hvað er markfæði?

Markfæði kallast matvara sem ekki aðeins veitir næringu heldur eflir einnig heilsu fólks. Á síðasta áratug hefur þessi geiri matvælaíðnaðarins vaxið mjög á Vesturlöndum og hefur Ísland ekki farið varhluta af þeirri þróun. Hér eru á markaði mjólkurdrykkir sem flokkast undir markfæði.

Til þess að matvara geti talist markfæði þarf að sýna fram á jákvæð áhrif á heilsu þegar vörunnar er neytt í tilætluðu magni.

Eftirtalin efni eru til staðar í lambakjöti. Nefnd eru dæmi um mögulega virki þeirra.

- Konjúgeruð línolsýra Dregur úr fitusöfnun fólks
- Ómega-3 fitusýrur Draga úr hættu á hjarta-sjúkdómum
- Alfa-lipóínsýra Andoxunarefni
- Kóensím Q10 Andoxunarefni
- Karnósín Andoxunarefni
- Kreatín Eykur vöðvastyrk
- Karnítín Eykur vöðvastyrk

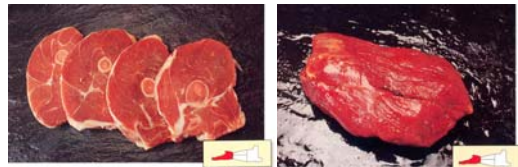
Getur lambakjöt orðið markfæði?

Óunnin matvæli eru einfaldasta form markfæðis. Fituhreinsaður lambavöðvi kemur til greina sem markfæði ef í honum eru hollefni í nægu magni til að hafa áhrif á heilsu.

Út frá fyrirbyggjandi gögnum virðast hollefni ekki vera í nægu magni í lambakjöti til að það geti flokkast með afgerandi hætti sem markfæði. Þó er athyglisvert að **konjúgeruð línolsýra** er í meira mæli í lambakjöti en flestum öðrum fæðutegundum og jafnmikið getur verið af **karnósíni** í 100 grómmum af lambakjöti og dagskammti af fæðubótarefni.

Hægt er að auka styrk konjúgeraðrar línolsýru í lambakjöti með fóðrun en óvíst er að það samræmist ímynd kjötsins.

Mögulegt er að framleiða markfæði með því að bæta hollustuþáttum eins og konjúgeraðri línolsýru, karnósíni, trefjaefnum og sojaafurðum í unnar afurðir úr lambakjöti. Það er helst lagaumhverfið sem hamlar þróuninni.



Íslenska kjötbókin

Ályktanir

Ennþá er ekki vænlegt að gera lambavöðva að markfæði. Það kann þó að breytast með aukinni þekkingu á hollefnunum.

Hægt er að gera unnar kjötvörur að markfæði með íblöndun hollefna en jafnframt þarf fita, salt og nítít að vera í lágmarki.

Til lengri tíma litið felast tækifæri í markfæði fyrir framleiðendur og kjötiðnað. Líklegt er að kjötvörur verði meðal markfæðis í framtíðinni.

Framleiðnisjóður landbúnaðarins styrkti vinnu við verkefnið.

Matra er samstarfsvettvangur RALA og Iðntæknistofnunar. Tilgangur Matra er að stunda rannsóknir og þróun á matvælum til hagsbóta fyrir framleiðendur og neytendur.