

Mięso oddzielone mechanicznie (MOM)

Wędliny, parówki, dania gotowe i ten sam komunikat na opakowaniu - "mięso oddzielone mechanicznie" - w skrócie MOM. Co oznacza ten termin i czy spożywanie takich produktów jest dla nas zdrowe?

Mięso oddzielone mechanicznie, czyli **MOM** jest mięsem tylko z nazwy. To produkt o bardzo niskiej jakości. Powszechnie znajduje się w większości "mięśnych" produktów, chociaż z mięsem ma niewiele wspólnego. To raczej mięsne odpadki, które pozostają po rozdzieleniu tuszu.

Masa powstaje przez oddzielenie mięsa od kości i tkanek do nich przylegających. **Mogą się tam znajdować kości, pazurki, ścięgna**, czyli tak naprawdę odzwierzęce dodatki, których normalnie byśmy nie użyli. Zebrane "resztki" są pod ciśnieniem przeciskane przez sita, więc większe fragmenty kości, chrząstek nie dostają się do masy.

Mięso oddzielane mechanicznie **nie ma żadnych wartości odżywczych**. Jest również produktem o krótkim terminie przydatności, więc produkty, które go zawierają muszą być dodatkowo "wzmocnione" środkami konserwującymi.

W efekcie masa MOM składa się przede wszystkim z wody (do 70 proc.), tłuszczu i niewielkiej ilości białka. W składzie produktów mięśnych zawierających MOM są obecne również **wypełniacze i stabilizatory** używane dla uzyskania odpowiedniej konsystencji produktu. Dietetycy ostrzegają, że jedzenie tego typu produktów może się odbić na naszym zdrowiu.

Gdzie jest obecne MOM? Niestety lista jest długa: mielone wędliny, parówki, pasztety, konserwy, kiełbasy, dania gotowe, takie jak pulpety, krokiety, pierogi z mięsem oraz dania z fast foodów, np. burgery czy nuggetsy.

Jedząc produkty, które zawierają MOM możemy się spodziewać podwyższonego [cholesterolu](#) i przyrostu masy ciała, bo te produkty mają wysoką zawartość tłuszczu i zwykle większą kaloryczność

MOM jest zabroniony w produktach przeznaczonych dla małych dzieci, ze względu na niską jakość odżywczą. Produktów zawierających miazgę mięsno-tłuszczową powinny unikać osoby, które cierpią na schorzenia przewodu pokarmowego, choroby układu krążenia oraz osoby starsze, które niestety często wybierają tego typu produkty ze względu na ich niską cenę.

Producenci mają obowiązek poinformowania o składzie na opakowaniu. Warto więc zawsze przed kupnem uważnie czytać etykiety produktów.

Nie ma się co oszukiwać. Sięgając po najtańsze wędliny czy produkty typu instant możemy być pewni, że w ich składzie jest obecna mięsna miazga. Można ją rozpoznać również podczas jedzenia tych produktów, wyczuwając mikroskopijne fragmenty chrząstek i grudek. Nie brzmi to zbyt apetycznie. Jedynym atutem MOM jest cena, średnio kosztuje 2 zł za kg.

za: portal.abczdrowie.pl

fot. Istock