

06.02.2025

Что происходит с организмом, когда вы едите сало зимой?

Сало – один из самых питательных и полезных зимних продуктов. Часто сало называют "зимним витамином".

С приходом морозов наш организм начинает испытывать повышенную потребность в более жирной пище – именно она дает необходимую энергию для того, чтобы пережить холодное время года.

"Сало – это настоящий суперфуд, который по своим полезным свойствам, к примеру, опережает модное оливковое масло.

В сале содержатся витамины В1, В2, В6, В9, С, РР, А, Е, D, а также жирорастворимые кислоты. Богато сало кальцием, марганцем, магнием, фосфором, калием, цинком, натрием, медью, железом и очень мощным антиоксидантом – селеном.

Такой уникальный химический состав улучшает у любителей сала работу головного мозга, сердечной мышцы, укрепляет сосуды, нормализует липидный обмен, то есть выработку организмом собственного холестерина. Ведь известно, что с пищей мы получаем его 20 %, а остальные 80 % продуцирует печень.

Интересный факт о сале – оно весьма благотворно влияет на легочную ткань. "Дело в том, что наши альвеолы покрыты специальным веществом-сурфактантом, в составе которого присутствуют жиры. Они стоят на защите нашего иммунитета и защищают легкие от проникновения вирусов и бактерий".

Но при всей пользе сала злоупотреблять им нельзя. Это высококалорийный продукт. А всё хорошо в меру. Для здорового человека дневная норма должна составлять не более 30 г шпика.

Варёному или копчёному салу лучше предпочесть солёное.

Продукт нельзя сильно жарить, чтобы не допустить образование канцерогенов.

Употреблять сало нельзя в период обострения хронического панкреатита и холецистита. Также оно повышает риск сердечно-сосудистых заболеваний из-за обилия жирных кислот. К противопоказаниям относятся и заболевания печени, желчевыводящих протоков, желчного пузыря и нарушение холестерина обмена. Аккуратно, не превышая суточную норму, его нужно есть людям с ожирением и атеросклерозом.

Если вам очень хочется этого жирного продукта, не отказывайте себе, но помните о мере.

Информацию подготовил помощник врача-гигиениста СЭО Луня О.И.