Magiczny Kraków

Składy wędlin okiem dietetyka

2022-06-06

Wędliny to popularny dodatek do codziennych kanapek. Są bardzo praktycznym i łatwo dostępnym źródłem pełnowartościowego białka. Do minusów można zdecydowanie zaliczyć fakt, że zazwyczaj obfitują w sól, są produktami przetworzonymi, a także zawierają wiele konserwantów, których często się obawiamy. Czy słusznie?

Z dostępnych źródeł wiedzy jasno wynika, że czerwone mięso należy do grupy czynników rakotwórczych dla człowieka. W przypadku raka jelita grubego każde 100 g takiego mięsa to wzrost ryzyka zachorowania na tę chorobę o 17%! Mięso przetworzone wypada pod tym kątem jeszcze gorzej i już 50 g takiego mięsa to w tym wypadku wzrost ryzyka zachorowania aż o 18%.

Przetwory mięsne powinny być więc w naszej diecie ograniczane, najlepiej do minimum. Decydując się na ich zakup wybierajmy chude wędliny z możliwie krótkim składem, najlepiej bez azotynów. Zwracajmy także uwagę na możliwie najniższą zawartość soli. Nie ulegajmy hasłom „dla dzieci” czy „bez dodatków…”. Składy takich produktów wcale nie są lepsze od innych, a wszelkie treści zawarte na opakowaniu to wyłącznie slogany reklamowe, które mają zachęcić do bezrefleksyjnego zakupu.

Przykład dobrego składu: mięso z piersi kurczaka (105 g mięsa użyto do przygotowania 100 produktu), skrobia ziemniaczana, sól, ekstrakty: warzyw (zawiera seler), owoców i przypraw, aromat.

Do skomponowania wartościowej kanapki użyjmy pełnoziarnistego pieczywa, pasty warzywnej czy chudego serka śmietankowego, a także dużej ilości świeżych warzyw.