

По её словам, майонез нельзя относить к благородным соусами. Это слишком калорийный продукт, в который, как правило, добавляют консерванты, усилители вкуса и т.д.

А вместо майонеза можно употреблять сметану или натуральный йогурт со специями.

«Майонез не может рассматриваться в одном ряду с благородными соусами. Это не самый удачный соус, получивший популярность за счёт дешевизны. Он очень калорийный, часто содержит множество добавок — консервантов, эмульгаторов, усилителей вкуса и так далее. Лучше использовать вместо него сметану или натуральный йогурт с натуральными специями», — пояснила в беседе с NEWS.ru специалист.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.