

В эфире программы «Жить здорово!» врачи рассказали о неожиданном негативном эффекте сочетания мяса и соевого соуса.

«Мясо — источник железа, а железо необходимо для создания гемоглобина, который у нас находится в красных кровяных клетках для переноса кислорода. Чтобы мы снабжали органы и ткани, нужно, чтобы гемоглобин был наполнен железом, а источник его как раз мясо. Это геммовое железо», — пояснил иммунолог Андрей Продеус.

Лучше всего железо усваивается именно из красного мяса. «А вот когда соевый соус и белок из этого соевого соуса связываются с железом, то это же самое железо не может попасть в кровь, только полпроцента от всего железа, которое поступает с пищей, в данном случае с мясом, может всосаться», — предупредил офтальмолог Михаил Коновалов.

Плюс соевый соус соленый. В нем нет традиционного натрия хлора, но есть глюконат натрия — другой вид соли. А это риски обезвоживания, отеков. «Когда мы употребляем много соли, натрий входит в стенку сосуда, тянет за собой воду, стенка отекает, сосуд сужается, и тем самым повышается артериальное давление», — предупредил кардиолог Герман Гандельман.

Лучше всего, заключили медики, сочетать мясо с томатами, так как в последних есть ликопин — антиоксидант, который борется с раком предстательной железы.

При подготовке материала использованы следующие источники:

Жить здорово!