

## Врач объяснила, как часто можно есть мясо с прослойками жира без вреда здоровью

Она отметила, что от вида мяса зависит норма потребления. По словам диетолога, нежирное, диетическое мясо разрешено есть ежедневно, но жирное рекомендуется к употреблению не чаще двух раз в неделю.

«Жирность от 5 до 18 граммов считается средней, такие продукты хороши для периодического употребления два-четыре раза в неделю. Мясо с содержанием жиров более 18 граммов — это то самое мясо с прослойками — можно употреблять не чаще одного-двух раз в неделю», — подчеркнула врач.

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