

Нутрициолог порекомендовала есть не более 300 граммов шашлыка в день

По словам нутрициолога, эксперта рынка Национальной технологической инициативы (НТИ) «Хелснет» Татьяны Цигальницкой, чтобы избежать проблем с желудочно-кишечным трактом, предпочтительно сочетать тяжёлые блюда вроде шашлыка с лёгкими гарнирами, в частности некрахмалистыми овощами.

Эксперт подчеркнула, что приготовление мяса на угольном гриле снижает его питательную ценность и может вызвать дискомфорт, особенно если мясо жирное. Цигальницкая советует ограничиться одной порцией шашлыка в день в пределах 200-300 граммов и дополнить его такими овощами, как огурец, зелень и помидоры.

Специалист также рекомендует избегать шашлыка в вечернее время, когда организм готовится ко сну и пищеварение замедляется. Кроме того, Цигальницкая советует воздерживаться в такие дни от алкоголя и десертов.

«Мясо — безусловно, важный продукт для сохранения здоровья. Однако его приготовление на мангале снижает ценность мяса для организма, а в некоторых случаях доставляет дискомфорт, особенно если мясо слишком жирное. Если вы хотите, чтобы после майских застолий у вас остались только хорошие воспоминания, ограничьтесь одной порцией шашлыка в сутки и дополните его некрахмалистыми овощами — огурцами, зеленью, помидорами», — отметила нутрициолог.

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