

Высокий уровень холестерина может привести к образованию бляшек в артериях, что повышает риск развития болезней сердца. В частности, инсульта и сердечного приступа. Эксперты по продуктам питания рекомендуют для профилактики этого есть меньше обработанного мяса.

Есть несколько причин, по которым нужно ограничивать употребление обработанного мяса.

Много насыщенных жиров. Обычно переработанное мясо — это более жирные куски мяса. Поэтому в нём содержится большое количество насыщенных жиров. Такие продукты приводят к повышению уровня холестерина ЛПНП, отмечает Карли Харт, зарегистрированный диетолог из Монтаны. При этом даже в нежирных деликатесных нарезках и беконе из индейки могут быть насыщенные жиры.

Плохое влияние на микробиом кишечника. Согласно исследованиям, диеты с высоким содержанием мяса (в особенности обработанного) могут уменьшить разнообразие бактерий в кишечнике. При этом разнообразный микробиом играет главную роль в регулировании всасывания и выведения холестерина, он может также уменьшить хроническое воспаление.

Обработанное мясо оказалось вредным для уровня холестерина
в крови



Photo: Design elements: Getty Images. EatingWell design

Много натрия. Его добавляют в обработанное мясо для продления срока годности. При этом рацион с большим количеством натрия может повысить вероятность развития высокого кровяного давления. Это в дальнейшем плохо скажется на здоровье сердца.

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