

Врач-диетолог Маргарита Королёва предупредила, что употребление мяса с кровью может привести к попаданию в организм паразитов, бактерий и вирусов.

По словам врача, крайне важна тщательная термическая обработка пищи для устранения любых потенциальных рисков для здоровья. Королёва подчеркнула, что максимальное обжаривание или отваривание пищи гарантирует, что вирусы, бактерии и паразиты из продукта не попадут в организм, при этом будет обеспечено полноценное содержание белка и минералов.

В целом диетолог рекомендует соблюдать осторожность и хорошо готовить пищу, чтобы минимизировать риски появления паразитов и оптимизировать поступление питательных веществ.

«Максимальная обработка пищевых продуктов даёт возможность получить все необходимые компоненты из их состава. Максимальная прожарка или вареное состояние продукта — это гарант того, что в организм не попадёт ни один из вирусов, бактерий или паразитов из состава продукта, и позволит человеку получить источники полноценного белка, минерального вещества», — рассказала эксперт.

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