

Врач-терапевт, диетолог, нутрициолог Мария Черняева рассказала о вреде для организма смеси кетчупа и майонеза, так называемого кетчунеза.

По словам врача, майонез и кетчуп — популярные в России соусы, но их польза сомнительна, и эти продукты негативно влияют на здоровье. Черняева объяснила, что калорийность кетчупа и томатных соусов зависит от их состава, причём в тех продуктах, где список ингредиентов короче, меньше углеводов и калорий.

Столовая ложка кетчупа может содержать до 4 граммов углеводов из-за высокого содержания сахара. Черняева рекомендует использовать более здоровую альтернативу кетчупу: приготовить домашний томатный соус, используя очищенные помидоры, специи, травы и чеснок, что обеспечит и вкус, и пользу для здоровья.

Кроме того, диетолог предупредила, что смешивать кетчуп с майонезом особенно вредно, так как один содержит большое количество сахара и соли, а другой — большое количество калорий, и такое сочетание не имеет питательной ценности и пользы.

«В одном много сахара и соли, в другом — много калорий. Полезности в этом нет никакой», — подытожила специалист.

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