

Врач назвала маринованное мясо, сардельки и колбаски самыми вредными блюдами на огне

Врач-диетолог Дарья Русакова рассказала о рисках для здоровья, связанных с употреблением сосисок, сарделек и маринованного мяса, приготовленного на огне, из-за образования канцерогенных веществ в результате сильного пережаривания.

Эти блюда, особенно шашлык, часто маринуют с большим количеством соли, сахара и майонеза, что приводит к задержке жидкости в организме и влияет на работу почек и может привести к повышению артериального давления. Русакова подчеркнула, что сосиски, сардельки, шашлык и маринованное мясо на кости особенно вредны из-за высокого содержания жира и низкого содержания белка, что также способствует образованию канцерогенов.

Чтобы снизить эти риски, диетолог советует выбирать нежирное красное мясо и птицу, готовить на медленном огне, использовать натуральные специи в маринадах и избегать избытка соли.

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