

Гамбургеры оказались полезнее для здоровья, чем хот-доги

На самом деле гамбургеры и хот-доги по питательности отличаются друг от друга. В одном из них больше жира, а другой подвергается более сильной обработке.

Хот-доги делают из обработанного мяса. Обычно его готовят при помощи смешивания различных частей свинины, говядины и/или курицы с консервантами, солью и ароматизаторами. С другой стороны, в гамбургер добавляют обычно только говяжий фарш.

В гамбургерах содержится на одну порцию примерно в четыре раза больше белка, чем в хот-доге. Оба продукта также отличаются большим количеством общих и насыщенных жиров, но в гамбургере их чуть больше. Наконец, на одну порцию хот-дога приходится намного больше натрия, чем на одну порцию гамбургера.



jenifoto / Getty Images

В целом у гамбургеров есть преимущество перед хот-догами. Они подвергаются менее сильной обработке, в них меньше натрия, а также гораздо больше белка на порцию.

Все права защищены

Гамбургеры оказались полезнее для здоровья, чем хот-доги

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