

SMAŻENIE VS DUSZENIE POTRAW

Potrawy smażone mają charakterystyczny smak i chrupkość, co czyni je atrakcyjnymi, a nawet uzależniającymi posiłkami. Spożywanie tak przygotowanego jedzenia ma jednak znacznie więcej wad niż zalet. Żywność podczas smażenia traci wodę i absorbuje tłuszcz, stając się bardziej kaloryczna. Dodatkowo, procesy zachodzące przy smażeniu powodują, że jakość oleju znacznie się pogarsza, traci on wartościowe nienasycone kwasy tłuszczowe, a zwiększa zawartość tłuszczów trans. Smażone jedzenie wchłania niezdrowy tłuszcz, który ma niekorzystny wpływ na organizm. Potwierdzono wieloma badaniami wpływ spożywania smażonych posiłków na podwyższenie ryzyka wystąpienia wielu poważnych chorób jak miażdżyca, nowotwory i choroba Alzheimera.



CO WYBRAĆ?

Potrawy gotowane, duszone, pieczone z dodatkiem naturalnych przypraw ziołowych i korzennych. Jeśli smażyć, to okazjonalnie, używając zawsze małej ilości świeżego tłuszczu, zrezygnować ze smażenia w głębokim tłuszczu, smażyć jak najkrócej.

czytaj
skład

DECYDUJ