

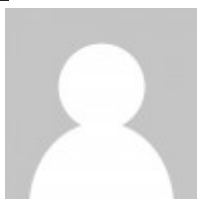
Co se stane s tělem, pokud začnete konzumovat slaninu a sádlo, které zcela běžně používaly i naše babičky?

 prosvet.cz/co-se-stane-s-telem-pokud-zacnete-konzumovat-slaninu-a-sadlo-ktere-zcela-bezne-pouzivaly-i-nase-babicky

7. srpna 2020



i



Kateřina Dostálová

7 srpna, 2020

Na informace, články a rozhovory o zdravé stravě dnes najdete všude. Často se mluví také o zdravých tucích jako je avokádo, tahini, olivový a kokosový olej. Právě tyto suroviny nahradili tradiční živočišné tuky, které používaly naše babičky, jako sádlo, máslo a rostlinný olej. I tehdy ale jídla obsahovala vše, co lidské tělo potřebuje ke správnému fungování a navíc byla velmi chutná.



Mezi lidmi i dnes panuje mnoho mýtů, kterým hodně z nich věří. Jedná se především o to, že je podle nich pro zdraví škodlivé a nikdo by ho neměl konzumovat. Stejně jako u jiných potravin ale záleží hodně na tom, kolik toho sníte a v jaké podobě. Podívejme se na nejčastější povídačky, se kterými se můžete setkat dnes a denně:

- sádlo je příčinou obezity,
- pro lidský žaludek je příliš těžké,
- obsahuje velké množství cholesterolu.

Pokud jíte sádlo, budete obézní

Velký omyl. Kolik znáte lidí, kteří si čas od času dají chleba se sádlem, anebo na něm vaří místo rostlinného oleje a přitom jsou hubení? Jistě jich nebude málo. Je to totiž naprostá hloupost. Je sice pravda, že se sádlo ukládá do podkožního tuku, ale podle odborníků byste museli sníst kilo slaniny denně, aby se u vás ukázali negativní účinky z důvodu konzumace tohoto tuku.



Po sádle budete mít pocit těžkosti

Tohle může být pravda, ale pouze u jedinců, kteří nejsou naprosto zdraví a mají nějaké potíže s trávením. Pro pacienty se žlučníkovými kameny to není nejlepší volba, ale většině lidí po míchaných vejcích se slaninou nic nebude. I zde přitom záleží na množství, které sníte a především na teplotě vašeho vnitřního prostředí. A pokud máte potíže se žlučníkem, na sádlo hned zapomeňte.

Nic dobrého na vysoký cholesterol

V sádle a slanině se skrývá prakticky stejné množství cholesterolu, jako v jiných živočišných produktech. Pokud si dopřáváte vajíčka, steaky, kuřecí a další, nemusíte se omezovat právě při konzumaci slaniny. Vyjde to totiž nastejno. Odborníci navíc již potvrdili, že vysoký cholesterol nesouvisí příliš s tím, kolik tuku máte ve svém jídelníčku.

V sádle je navíc méně cholesterolu, než si myslíte. 100 gramů slaniny má jen asi 1120 miligramů cholesterolu. To je opravdu malé množství, které vám nemůže ublížit, pokud jí nesníte opravdu hodně.

Kromě toho živočišné tuky obsahují kyselinu linolovou a kyselinu arachidonovou, které pomáhají se získáváním živin z dalších potravin, které konzumujete.

Pozitivní vlivy živočišných tuků

Všechny živočišné tuky obsahují karoten a mnoho vitamínů (A, D, E). Každý z nich je pro lidský organismus důležitý. Tuky udržují imunitní systém v dobrém stavu a zlepšují komplexní fungování lidského těla. Během léta jich tolik nepotřebujete, ale během zimy je lepší se konzumaci nevyhýbat. Podle odborníků by průměrný člověk měl sníst mezi 10 a 30 gramy živočišného tuku denně.

Sdílejte článek

