



Carnea rosie poate fi carnea de vita, de vitel, de miel si chiar si cea de porc. Dar, in cadrul acestei "familii", nu toata carnea rosie este egala. Carnea procesata, precum baconul, carnati sau sunca dauneaza mult mai mult starii de sanatate. Specialistii au cantarit subiectul si au raspuns la intrebarea "Ar trebui mancam carne rosie sau ar fi mai bine sa o evitam?" 3 din 5 experti au spus "DA" consumului de carne rosie

Carnea rosie neprocesata si saraca in grasimi este o sursa buna de proteine de inalta calitate, fier si vitamina B, spune Penny Etherton, profesor de nutritie la Penn State University.

"Cred ca, in ceea ce priveste consumul de carne de vita, este foarte importanta moderatia", spune Eherton.

Alti experti sunt de parere ca, in ultima vreme, consumul de carne rosie ocupa un spatiu prea mare in dietele noastre si ar trebui sa il limitam la o data pe saptamana, spune Julia Zumpano, de la Cleveland Clinic's Heart & vascular Institute.

Daca nu sunteti deja un fan al carnii de vita, nu exista niciun motiv pentru care ar trebui sa o adaugati dietei dumneavoastra, spun unii specialisti.

Dieteticianul Karen Ehrens recomanda sa ne gandim la carne ca la o parte mica, aromata, a farfuriei, nu ca la punctul central al acesteia. Un consum mai mic este favorabil sanatatii, spune Ehrens, care precizeaza ca daca mancam carne rosie, ar fi excelent sa mancam cea mai buna carne rosie.

Deci, daca sunteti carnivori, nu uitati sa mancati cu moderatie.

Sursa: Time

A.C.

Ar trebui sa mancam carne rosie? Care este parerea specialistilor

Vineri, 11 Septembrie 2015 16:03 -

SURSA:

Medlive.HotNews.ro