



چربی‌های مضر برای بدن

انواع گوشت‌ها حتی نوع لحم آنها نیز حدود 18 درصد حاوی چربی اشباع هستند به صورت نامرئی در آنها موجود است که مصرف این چربی‌ها به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

انواع گوشت‌ها حتی نوع لحم آنها نیز حدود 18 درصد حاوی چربی اشباع هستند به صورت نامرئی در آنها موجود است که مصرف این چربی‌ها به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود.

به گزارش باشگاه خبرنگاران، دکتر پروین میرمیران، متخصص تغذیه، اظهار داشت: چربی‌های اشباع شده چون دمه‌های آب کرده قدیمی به دلیل نداشتن باند مضاعف تا حدودی از مقاومت بالا برخوردار هستند.

وی ادامه داد: گوشت‌ها نظیر گوشت گوسفند و گوساله حتی نوع لحم آنها نیز حدود 18 درصد حاوی چربی اشباع هستند که همان نوع چربی دمه بوده و به صورت نامرئی در آنها موجود است. مصرف این چربی‌ها به هیچ عنوان توصیه نمی‌شود اگر 30 درصد کل رژیم فرد از چربی باشد، کمتر از 10 درصد از این میزان می‌تواند از چربی اشباع باشد که میزان لازم آن به صورت ناخواسته از طریق لبنیات، شیر، ماست، کشک، پنیر و انواع گوشت‌ها به صورت روزانه تأمین می‌گردد.

این دکتر تغذیه خاطرنشان کرد: سینه مرغ نیز از درصد بالایی چربی برخوردار است که اگر جوشانده شده و در یخچال قرار دهید به راحتی می‌توانید شاهد چربی بسته شده بر روی آن باشید.