

## Почему есть сало полезно по утрам?

Сало с древних времен является одним из самых популярных и любимых продуктов у населения. Особенный вкус, способность быстро утолять голод даже небольшим кусочком, простота приготовления, неприхотливость в хранении – неоспоримые преимущества этого продукта.

На протяжении многих десятилетий сало незаслуженно находилось «в опале», потому что медицина считала его вредным продуктом из-за большого содержания холестерина. И в этом есть логика, ведь основной состав сала – жир.

Новые открытия в медицине позволили разделить все жиры на «полезные» и «вредные», которые способствуют развитию атеросклероза. Так вот в сале и были обнаружены полезные полиненасыщенные жирные кислоты, которые не провоцируют атеросклероз, а предупреждают его развитие.

В последние годы обнаружены и другие полезные свойства сала:

- высокое содержание жирорастворимых витаминов А, Д, Е;
- наличие лецитина – особого жира, необходимого для работы мозга;
- стимуляция выработки и выброса желчи, предупреждение ее застоя и образования камней;
- стимуляция защитных свойств организма за счет укрепления клеточных оболочек;
- выведение попавших в организм токсинов;
- предупреждение развития злокачественных опухолей.

Перечень этих достоинств без сомнения делает сало весьма полезным продуктом.



## **Как правильно есть сало – когда и сколько?**

Сало переваривается длительное время, поэтому его следует есть утром натощак – несколько кусочков общим весом 15-30 граммов. Хорошо сочетать его с черным хлебом, чесноком, пряными приправами. Также оно хорошо подходит в качестве перекуса, но только в первой половине дня.

Нельзя есть сало при обострении панкреатита, гепатита, холецистита. Даже в стадии ремиссии этих заболеваний возможность употребления сала следует обсудить с врачом.