

Полезно ли сало для организма человека?

Свиное сало кому-то нравится, кому-то нет, но равнодушным не оставляет никого. Многие утверждают, что не ели хорошего сала.

Есть ещё и те, кто намеренно внушили себе, что продукт вреден – и абсолютно зря.

Вред продукт может нанести только, если есть его большими порциями, а вот если использовать правильно, то оно не только не навредит, но и будет полезно в борьбе с различными патологиями.

Об этом и поговорим чуть подробнее.

Свиное сало – что входит в состав продукта?

Салом является твердый жир, который откладывается у животных во время их насыщенного питания.

Функционально – это питательный запас животного.

Жир свиньи употребляется в пищу и применяется в нетрадиционной медицине для лечения различных заболеваний.

В составе продукта полезные вещества скопились в таких соединениях, что усвояемость его быстрее, чем сливочного масла, хотя многие считают, как раз по-другому.

Ценнейших животных жиров в жире свиньи больше 88% – он включает в себя:

1. Холестерин.
2. Омега-3 и Омега 6.
3. Алифатические одноосновные карбоновые кислоты.

Также в составе присутствуют белки и витамины – А, D, Е, РР, С, группы В. Из минералов присутствуют – К, Р, Na, Mg, Ca, Zn, Fe, Cu, Mn, Se.

Биологическая ценность в разы больше, чем у сливочного масла, а омега 3 ненасыщенная жирная кислота, которая нужна человеку для выработки гормонов, строительства клеток, работы почек, печеночного органа, мозга, в животном продукте присутствует в хорошем количестве.

Благодаря арахидоновой кислоте слабо развивается воспалительный процесс, и именно поэтому народные целители советуют употреблять именно сало.

Другие ненасыщенные жирные кислоты в сале тоже есть, для человека этот продукт просто незаменим.

Чем полезно свиное сало – целебные свойства.

Хотя высочайший уровень килокалорий в жире свиньи пугает тех, кто боится набрать лишний вес, но парадокс состоит в том, что свиной жир может и стать причиной снижения веса.

Именно из-за его значительной питательности, всего 40 г сала, которые человек съест на голодный желудок утром, поспособствуют не только стремительному и продолжительному насыщению, но и спровоцируют запуск функционирования ЖКТ, тем самым способствуя очистке организма.

- Высокая калорийность делает сало превосходным поставщиком запасной энергии, которая понадобится, если человек собирается заняться тяжелым физическим или умственным трудом.
- Помимо этого, в состав входит полезный холестерин, который схож с тем, из чего состоит мозг человека. Поэтому есть его очень хорошо для мозга и для организма, так как это помогает обновлению и восстановлению мозговых тканей.
- Также сало – это источник витаминов, полезные свойства от употребления ощутимы. Так, полученный из продукта витамин- Д, нормализует правильное всасывание кальция в желудочно-кишечном тракте.
- Не будет секретом, что этот элемент является основным стройматериалом для костей, поэтому можно уверенно заявить – свиное сало укрепляет костную ткань.
- Витамины А/Е, в паре с другими элементами, в значительной степени повышают тонус и улучшают вид кожных покровов, обеспечивают защиту и препятствуют преждевременному старению кожи.
- Приносит пользу оно и для сердца и сосудов. Однако этот продукт не редко считают вредным, из-за присутствия в нем холестерина, который может спровоцировать развитие атеросклероза. Но в нём есть одноосновная карбоновая кислота, которая, напротив, нормализует холестериновый обмен, а, это означает, что в правильной дозировке свиной жир лишь очистит сосуды и сделает их эластичнее.
- А вот присутствие омега-6 делает свиной жир незаменимым для сердечной мышцы. Большую пользу оно приносит и клеточной ткани, что важно, как для женщин, так и для мужчин.
- Алифатические одноосновные карбоновые кислоты, входящие в состав, являются своего рода стройматериалом для клеток. К тому же сало помогает сделать лучше обмен внутри клеток.
- Пользу свиной шпик приносит и для половых органов.
- Но, для представительниц слабого пола положительное действие в том, что свиной жир стабилизирует уровень гормонов, защищает яйцеклетки от пагубного воздействия токсических веществ и дает дополнительную энергию.
- Важен жир свиньи и для детского организма, так как делает крепче иммунитет ребенка.
- При этом он не вызывает аллергию.

Как правильно есть сало – калорийность

В 100 граммах шпика содержится примерно 770 килокалорий. Очень много и поэтому диетологи не советуют кушать более 30 г в день.

В такой дозировке вред организму нанести сложно.

Специалисты советуют употреблять соленое сало с блюдом из свежих овощей, политых натуральным маслом и яблочным уксусом, который выступит в роли средства против токсинов.

Варёное сало-маленький отрез - шикарный перекус. Оно стремительно усваивается, не вредно для печени и даёт 9 килокалорий на грамм веса. Это в разы лучше, чем даже самая элитная колбаса, булка или пирог. А в нетрадиционной медицине салом много лет лечат суставы.

Хороший рецепт!!!

Если на загородном участке сорвали спину или получили ушиб, а таблеток от боли нет, то надо наложить на травмированное место кусочек солёного сала.

Какое сало полезнее, зависит от проблемы, которую собирается решить человек. Так сало с чесноком способно унять зубную боль и снимает воспаление.

Наши предки применяли шпик в качестве косметики. Так, на основе топлёного жира делали крема, которые защищали кожные покровы в сильные морозы.

Жарить на сале тоже не вредно, но надо следить за калорийностью готового блюда!!!

Кому нельзя есть сало – основные противопоказания.

Полезный продукт противопоказан людям с ожирением, с хроническими проблемами сердечно-сосудистой системы, при гастрите, при сахарном диабете.

Наличие серьёзных хронических патологий требует консультации специалиста о возможности употребления данного продукта.

В любом случае, прежде, чем начинать лечение или включать в рацион питательный продукт, нужно посоветоваться с диетологом или врачом.

Только в этом случае свиной жир будет полезен, а не вреден!

Надеюсь, что ответила на вопрос- полезно ли сало для организма человека

Будьте здоровы!

Специалист филиала ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в Рязанской области
В Шиловском районе» НАДЕЖДА КОЛДАЕВА