

Средневековые монахи говорили, что «сало и свинья так же связаны друг с другом, как виноградная лоза и вино». Сало не только ели, а ещё и делали из него свечи. При свечах монахи переписывали книги — так во мраке средневековья сало помогло передать нам свет культуры.

Представляем подборку мифов и фактов о сале.



Миф 1: «От сала толстеют»

Поправляются не от сала, а от его количества! Если вы ведёте обычный сидячий или около того образ жизни, вам положено 10–30 г сала в день. Если уже страдаете ожирением и вам предписана низкокалорийная диета — не более 10 г в день.

Самое полезное сало — просто солёное, с чесноком или перцем. Хорошо и копчёное, но только «домашним способом», с дымком. На

мясокомбинатах сало, грудинку и прочие свиные прелести коптят в жидкости, и это не комильфо, свойства продукта меняются не в лучшую сторону.

Миф 2: «Сало — тяжёлая пища»

Не совсем так. У здорового человека с нормальным желудком настоящее свиное сало очень хорошо усваивается и не перегружает печень. Вообще самые ценные для нас жиры — это те, которые плавятся при температуре нашего тела, т. е. около 37,0. Они полнее и быстрее всех остальных перевариваются и всасываются. Их список как раз и возглавляет свиное сало.

Миф 3: «В сале сплошной жир»

И прекрасно! Потому что это великолепная структура — подкожный жир, в котором сохранились клетки и биологически активные вещества.

Например, самая ценная из жирных кислот — полиненасыщенная арахидоновая кислота. Она встречается очень редко, в растительных маслах ее вообще нет.

Прожить же без нее никак нельзя. Арахидоновая кислота входит в состав всех клеточных мембран и нужна сердечной мышце. К тому же без нее никак не обходятся гормоны, иммунные реакции и холестериновый обмен.

Не забудьте про жирорастворимые витамины, А (его здесь до 1,5 мг на 100 г), Д, Е, а также каротин. В итоге биологическая активность сала в 5 раз выше, чем у масла. Так что зимой «свиной продукт» — как раз то, что надо для поддержания жизненного тонуса и иммунитета.

Миф 4: «Этот страшный холестерин»

Да, он здесь присутствует, но даже меньше, чем в коровьем масле. И ничего страшного в нем нет. Думаете, немедленно начнет откладываться на стенках артерий и начнется атеросклероз? Ничего подобного! Врачи давно установили, что количество холестерина в крови и тканях мало зависит от того, сколько вы его съели. Это вещество прекрасно синтезируется, даже если вы вообще его не едите.

Миф 5: «Здоровый жир — только растительный жир»

На долю жиров должно приходиться примерно 30% калорий за день. (Обратите внимание: не съесть 30% жиров, а получать от них 30% всей энергии). Проще говоря — 60–80 г в день. И среди них только треть — растительные жиры. Нам нужно 10% полиненасыщенных жирных кислот, 30% насыщенных, и целых 60% мононенасыщенных. Такое соотношение кислот есть в: да-да, свином сале, а также в арахисовом и оливковом маслах.

Миф 6: «Жареное сало — вредно»

Да, при жарке сало теряет часть своих полезных свойств и приобретает токсины и канцерогены. Но и растительные масла ведут себя ничуть не лучше. Стоит их ненадолго нагреть, как они резко перестают усваиваться. А вот подогретое сало наоборот, усваивается лучше, чем в холодном или горячем-жареном. Так что выход прост: сало надо не жарить до состояния шкварок, а греть на слабом огне.

Миф 7: «С хлебом? Ни в коем случае!»

Парадокс: сало с хлебом — как раз то, что доктор прописал! Разумеется, имеются в виду не булочки-пампушки, а зерновой хлеб, из муки грубого помола или с добавлением отрубей. Конечно, это для здоровых людей, не страдающих ожирением и проблемами с пищеварением.

А вот гастрономические радости типа бекона класть на хлеб действительно не стоит. Они вообще при похудании разрешены в микроскопических количествах — около 5 г. Зато этого вполне достаточно, чтобы придать вкус, например, дежурной тушеной капусте.

Миф 8: «Лучше под водку»

Вот это чистая правда — сало прекрасный спутник алкоголя. Главным образом потому, что оно не позволяет быстро опьянеть. Жирненькое сало обволакивает желудок и не дает напитку с градусами моментально там всосаться. Конечно, алкоголь все равно впитается,

но уже позже, в кишечнике, и постепенно.

Спиртное же, со своей стороны, помогает быстрее переварить жир и разложить его на компоненты.

Тэги: [из](#) , [так](#) , [во](#) , [при](#) , [фактов](#) , [книги](#) , [него](#) , [свечи](#) , [делали](#) , [монахи](#) , [сало](#) , [переписывали](#)

,
[свечах](#)

,
[помогло](#)