Mięso

Wiele osób nie potrafi wyobrazić sobie rezygnacji z jedzenia mięsa. Okazuje się jednak, że warto zmniejszyć jego ilość w diecie. Według najnowszych doniesień Międzynarodowej Agencji Badań nad Rakiem (IARC) większe, niż zalecane spożycie mięsa czerwonego i przetworzonego zwiększa ryzyko zachorowania na niektóre nowotwory. Z tego powodu **zaleca się ograniczenie spożycia czerwonego mięsa (wołowina, wieprzowina), włączając w to wędliny, do 500 g na tydzień**. W praktyce oznacza to np. 3 „mięsne" obiady w tygodniu. Ograniczyć należy także spożycie przetworów mięsnych (wędzonych, solonych, konserwowanych), takich jak kiełbasy, szynka, salami, boczek, szynka parmeńska oraz unikać podrobów (wątróbka, nerki, serca – zawierają dużo cholesterolu). Z uwagi na fakt, że mięso zwykle zawiera znaczne ilości tłuszczu (w tym głównie nasycone kwasy tłuszczowe) **zaleca się wybieranie chudego mięsa i jego przetworów (kurczak, indyk).** Ze względu na zmniejszone wydzielanie żółci ograniczaj spożywanie mięs smażonych na rzecz gotowanych, duszonych i pieczonych. Mięso można zastępować jajami, po które sięgaj 2-3 razy w tygodniu**.**

Adres źródła:https://dieta.wum.edu.pl/node/80#comment-0

Zadanie finansowane ze środków Narodowego Programu Zdrowia na lata 2016-2020