

ELS BENEFICIS DE LA CARN ROJA

13 setembre, 2024



Científics sobre nutrició de la Penn State University Park, van concloure que la carn roja magra pot ser tan beneficiosa i cardíoc saludable a la dieta com la carn blanca. Les recomanacions llençades per l'American Heart Association (associació americana del cor) per limitar la presència de carn roja en la dieta pel seu alt contingut en greix saturat, són preses per la gent com avis per tallar per complet amb la seva presència en la dieta o del contrari s'arrisquen a patir malaltia cardiovascular.

Però. Recents investigacions mostren per reduir la ingesta de greix saturada i consumir carn de res en petites proporcions en la dieta per ser tan saludable com seguir una alimentació sense carn roja.

La carn roja és un aliment important pels esportistes, perquè a més de proporcionar proteïna de màxim valor biològic, com creatina i ferro en forma hemo, en el cos utilitzar per formar

l'hemo, que és el cos utilitza per forma l'hemoglobina, que és el factor sanguini que transporta l'oxigen a les cèl·lules per proporcionar resistència física.

Les investigacions van descobrir que en realitat els subjectes que es van alimentar amb abundància de carn roja magra, és a dir amb baixos nivells de greix saturat, van experimentar una disfunció de la seva lectura de colesterol LDA (dolent).

Els investigadors descobriren que en realitat les persones que es van alimentar amb abundància de carn roja magra, és desar amb baixos nivells de greix saturat, van experimentar una disminució de la seva lectura de colesterol LDL (el dolent).

La clau per obtenir tots els beneficis saludables de la carn roja resideix en limitar la ingestió de greix saturada, alhora que s'escullen tal talls nets, tant sigui de carn roja blanca.

La clau para obtenir tots els beneficis saludables de la carn roja resideix en limitar la ingestió de greix saturada, al temps que s'escullen talls nets, tant seran de carn roja o blanca.