

ÉS DOLENT PER LA SALUT MENJAR EMBOTIT?

Mol sovint t'has preguntat si aquesta forma ràpida de prendre carn processada en berenars i sopars, és cent per cent saludable. És dolent menjar embotit? Quins riscos pot tenir per la nostra salut consumir-los? L'embotit pot ser una forma bastant barata de consumir productes carnis. La qüestió principal està en el tipus de carn que s'ha utilitzat per a la seva elaboració.

Encara que es tracti d'un aliment molt còmode per aprendre, econòmic i amb moltes opcions, és important escollir bé. Entre altres coses perquè és bastant possible que la carn que s'estigui consumint sigui d'una qualitat molt baixa, inferior a altres productes carnis.

El risc de menjar embotit cada dia:

La majoria dels embotits utilitzen carn de porc entre els seus ingredients. Malgrat s'anunciïn com a gall dindi o pollastre, és molt probable que hi hagi algun percentatge de porc en la seva elaboració. A més, per fabricar embotits es trituren les restes de carn que no es volen, despulles, restes de talls que es van retirant en el procés d'elaboració d'altres productes més cotitzats com el pernil. Costelles, filets, etc... En el cas dels llardons, mortadella, chopped,... El seu contingut proteic és suficient i d'una qualitat molt baixa.

Els greixos saturats estan presents en aquests productes i són perjudicials per al nostre organisme. Si consumim aquests embotits en excés, podem anar intoxicant el nostre organisme a poc a poc, no només amb aquest greix, sinó també amb altres substàncies nocives que estan en ells. Aquest tipus de greixos saturats aniran incrementant el colesterol en la nostra sang i augmentar el risc de patir problemes i patologies cardiovasculars.

Una altra conseqüència d'aquests greixos és la seva difícil digestió, així com l'acumulació de toxines, que podrien derivar en malalties cròniques.

Un consum diari d'aquests embotits ens predisposen a patir obesitat.

És molt important que analitzem bé la procedència i el tipus de car d'embotits, abans del seu consum. Posats a escollir, el millor és seleccionar embotits de bona qualitat, elaborats amb carns nobles. Entre ells estan els embotits serrans, que ens aporten àcids greixos saludables. És el cas del pernil, elaborat en alguns casos a partir de carn de porcs que han estat criats en llibertat. Els embotits que procedeixen de pit de gall dindi o de pollastre també són una bona elecció.

Els ingredients per l'elaboració d'embotits són triturats per maquinària especialitzada i després barrejats amb diferents condiments, com és el cas de sucres, colorants, condiments, espècies, conservants, i altres ingredients.

XAROP DE BLAT DE MORO AMB ALT CONTINGUT EN FRUCTOSA

Aquest component, utilitzat en més de la meitat de les salsitxes que es venen en el mercat, poden contenir un percentatge de mercuri, especialment nociu pel nostre organisme.

SAL

Es concentra en aquests productes per aconseguir un efecte final apetitós i saborós, sobrepasant la dosi recomanada en la majoria dels casos. Aquesta aportació de sal poden afectar la nostra salut cardiovascular i provocar retenció de líquids.

SUCRES

El sucre que s'utilitza en la fabricació d'embotits tenen com finalitat compensar l'elevat sabor de la sal, però pot produir àcid làctic. Aquest àcid poden provocar que la sang s'escalfi i afecti el nostre sistema nerviós, afectant el pàncrees i al fetge. A més, es desequilibra el percentatge dels minerals del nostre organisme.

Entre els sucres més utilitzats està la lactosa, dextrosa, glucosa, midó i el mencionat xarop de blat de moro.