

Вред жареной пищи

Именно жареная пища и таит в себе потенциальный вред. Конечно, если вы будете употреблять жареную пищу благоразумно и не очень часто, то с вашим здоровьем нечего не случится, но если жареная пища будет у вас в ежедневном рационе, то больничной койки вам не избежать.

Ученые попытались выяснить, чем же может навредить нашему организму жареная пища? Прежде всего, при жарке появляется избыточная высокая температура, которая разрушает питательные вещества, а масла, применяемые при жарке сгорают, достигнув своей температурной точки, и становятся уже не полезными, а вредными для нашего организма.

Также не малую опасность при жарке пищи представляет образование в ней большого количества свободных радикалов, что влечет за собой большую опасность для организма, при употреблении их в пищу. Ведь при накоплении они поражают печень, и желудочный тракт.