

Пояснена небезпека сирого м'яса

Автор: rationalfeed

25.01.2020 10:17 - Оновлено 25.01.2020 10:21



Лікар вищої категорії, кандидат біологічних наук, лікар патоморфолог, паразитолог Олена Чернишова пояснила, чим небезпечне сире м'ясо і риба [в інтерв'ю газеті](#) Поступ.

Спеціаліст зазначила, що м'ясо і рибу не слід їсти без достатньої термічної обробки, оскільки там залишаються личинки, які можуть розвинути в організмі людини гельмінти. Чернишова уточнила, що особливо небезпечне м'ясо диких тварин.

За словами лікаря, солена риба без температурної обробки також небезпечна, оскільки невідомо, де вона приготовлена. «У Сибіру є риба, яка дуже ніжна, її навіть заморожують і їдять сиру. Все це великий ризик », - додала Чернишова.

Крім того, лікар зазначила, що небезпечним може виявитися навіть сало з прожилками м'яса.

Влітку 2019 року вчені з Науково-дослідного інституту при дитячій лікарні в Окленді (США) з'ясували, що червоне і біле м'ясо в рівній мірі підвищують рівень холестерину в крові всупереч поширеній думці. За словами дослідників, вживання будь-якого типу м'яса збільшує вміст ліпопротеїнів низької щільності (ЛПНЩ), які є одним з основних переносників холестерину. Холестерин, пов'язаний з ЛПНЩ, називають «поганим» холестерином через його зв'язки з підвищеним ризиком розвитку атеросклерозу. Порівнянне кількість рослинних білків не приводить до такого ефекту.