

[illegible]

Animalele rumegătoare, precum oaia sau vaca, prin rumegat, ele saturează grăsimea, ceea ce înseamnă că ne va fi aproape imposibil să mâncăm seul de la oaie sau de la vacă, pentru că acea grăsime este plină de acizi saturați. Este dăunătoare și pentru sănătatea noastră, deoarece duce la creșterea colesterolului, dar în același timp este și neplăcută ca și gust, este mai degrabă folosită la fabricarea săpunului”, a spus dr. Bilic.

Medicul a explicat în cadrul emisiunii de ce carnea de cal nu este dăunătoare organismului. „În momentul în care vorbim de animale nerumegătoare, ele nu saturează grăsimea prin rumegat. Aici îl repunem pe pedestal pe purceluș, pentru că nefiind rumegător, slăninuța de porc se poate mânca, ea având și grăsimi mono-nesaturate (grăsimi „bune”).

Carnea de cal este una extrem de săracă în grăsime. Calul nu prea are grăsime și asta vedem și cu ochiul liber. Pentru că nu este comercializată intens, este o carne mai ieftină și din păcate am ajuns la acest paradox: să vindem calul, deși pe etichetă scrie vită, ca să putem câștiga bani mai mulți, dar altfel, este o carne, din punct de vedere nutritiv, extrem de valoroasă, are toți amino-acizii esențiali, foarte puțină grăsime, deci nu dăunează. Este o carne sigură pentru sănătatea noastră”, a spus nutriționista.

** sursa - csid.ro