28 Δεκεμβρίου 2013

Ποιο είναι το πιο παχυντικό χριστουγεννιάτικο

Δεν υπάρχει καμία αμφιβολία ότι το πιο παχυντικό σημείο του χριστουγεννιάτικου τραπεζιού είναι η πέτσα του χοιρινού ή της γαλοπούλας.

Ακόμα και πολύ μικρές ποσότητες πέτσας παρέχουν πολλές θερμίδες αλλά και τα βλαβερά για την υγεία κορεσμένα λιπαρά οξέα.

Μόλις 15 γραμμάρια πέτσας γαλοπούλας αποδίδουν 70 θερμίδες και 6 γραμμάρια λίπους, ενώ αντίστοιχα οι θερμίδες του χοιρινού στο φούρνο αυξάνονται κατά σχεδόν 300 ανά 100 γραμμάρια κρέατος όταν καταναλώνεται με την πέτσα του.

Γι αυτό αν θέλετε να απολαύσετε χωρίς άγχος και χωρίς τύψεις για τις θερμίδες που καταναλώσατε, σκεφθείτε πριν κόψετε λίγο από την πετσούλα που εξέχει..
Πηγή: onmed.gr