

Масло и Здоровье

Здоровая диета включает пищу четырех продовольственных групп и требует умеренности питания. Люди, которые научились не переедать определенную пищу поддерживают свое здоровье и могут наслаждаться большинством блюд на регулярной основе. Сливочное масло может считаться одним из блюд, которое должно быть в нашем рационе.

Масло на 100 процентов натуральный продукт не содержащий консервантов и искусственных добавок. Для здорового человека сливочное масло может быть источником жиров на ежедневной основе. Жиры необходимы для пополнения витаминами А, D, Е и К которые в нем растворяются, жиры также помогут телу усваивать эти витамины. Одна чайная ложка сливочного масла обеспечивает более восьми процентов рекомендуемой ежедневной нормы потребления витамина А.

Жиры также замедляют пищеварение. Человек, который ест на завтрак тосты с маслом будет чувствовать сытость более длинный период времени чем человек, который ест тост без масла. Умеренное количество масла в диете может быть решающим фактором предотвращения переедания.

Что касается калорийности, одна столовая ложка сливочного масла содержит 101 калорию, что примерно равняется большинству заменителей масла, которые не сравнятся по вкусу. Кроме того, чайная ложка масла содержит только 11 миллиграмм холестерина тогда как рекомендуемое ограничение дневного потребления холестерина согласно Американской Сердечная Ассоциация составляет 300 миллиграмм.

Богатый вкус масла в соусах, с овощами или с хлебом не имеет себе равных. Помните, ключ к наслаждению несравнимым вкусом масла для здоровой жизни - умеренность.