

# Zajímavé čtení o sádle

Když sádlo tak se škvarkama na chleby s hořčicí, cibulí i okurkou a několik půllitřků pěnivého piva. Toť chvilka nefalšovaného lidského štěstíčka. Sádlo funguje jako neocenitelný pomocník při "odbourávání" vlivu mastných kyselin, čímž dochází ke snížení cholesterolu.

Kdy naposledy jste si namazali chleba sádlem?

Klidně to udělejte, sádlo je lék našich babiček a určitě si nezaslouží, abychom na něj zanevřeli! Má totiž spoustu dobrých vlastností!

Až budete péct koláč, použijte sádlo místo rostlinného tuku -kůrčička bude krásnější a křupavější!

Že je sádlo "fuj" a dostaneme po něm infarkt? - Nesmysl!

Vědci už došli k závěru, že ti, kteří nahradili sádlo margarínem, nemají žádnou záruku, že zemřou později než ti, kteří si čas od času sádlo dopřejí.

Proč tedy používat "náhražky", když i naše babičky dobře věděly, co je zdravé?

Vepřové sádlo obsahuje nasycené mastné kyseliny, nenasycené mastné kyseliny a také kyselinu olejovou. Ta funguje jako pomocník při "odbourávání" vlivu mastných kyselin, čímž dochází ke snížení cholesterolu.

Oproti máslu obsahuje jen 1/3 cholesterolu, takže z hlediska vzniku infarktu je na tom sádlo několikrát lépe než kravské máslo.

Sádlo je všestranné, dokonce i lék.

Nasycené tuky, ačkoliv se o nich tak nepěkně mluví, jsou velmi důležité pro zdravé kosti a mimo to posilují imunitu!

Má sice málo bílkovin, nulové množství sacharidů, ale nějaký ten vitamin má, především "E", který patří k elixírům mládí.

Pokud se nechystáte sníst celou vaničku sádla, pak si směle můžete čas od času sádlo dopřát! Ovšem raději v rámci snídaně nebo oběda, sádlo není vhodné konzumovat před fyzickou aktivitou nebo po ní (prodlužuje se doba trávení).

Kulináři jej od nepaměti využívají při smažení, protože je tepelně stabilní a maso se na něm nepřepaluje. Kromě toho při smažení na sádle nevznikají karcinogenní látky, takže z hlediska zdraví je sádlo bez diskusí lepší, než rostlinné oleje!

A chuťově dalece převyšuje margarín!

Každodenní péče o pleť se vyplatí.

Vepřové sádlo neobsahuje žádné chemické látky, není parfemované, takže nedráždí ani citlivější pokožku.

Sádlo je mastné, takže je ideální v případě ekzematické a suché pokožky.

Zjemní ji, promastí a regeneruje.

Jste těhotná? Mažte si těhotenské břicho sádlem, po striích nebude ani památka!

Zdroj: British Medical Journal.