

## **Sádlo (bravčová masť)**

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?

### **Pro zdraví**

- 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 stokrát lépe než kravské máslo.
- 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!

### **Pro krásu**

- 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,  
internet