



Masti u slanini su oko 50% mononezasićene, a veliki dio njih je oleinska kiselina, ona ista koja se nalazi i u, hvalevrijednom, maslinovom ulju. Preostala masnoća u slanini je 40% zasićena i 10% višestruko nezasićena, uz pristojnu količinu kolesterola. Kolesterol u prehrani bio je problem u prošlosti, ali danas znamo da unos kolesterola ima manje učinke na razinu kolesterola u krvi. Iako se i dalje vjeruje da visok unos zasićenih masnoća može povećati određene čimbenike rizika za bolesti srca, studije još uvijek nisu uspjele dokazati nikakve konkretne veze između unosa zasićenih masti i bolesti srca.

Meso je općenito izvor brojnih nutrijenata, pa tako i špek. Osim proteina, u špeku možemo naći vitamine B skupine, selen, fosfor, željezo, cink itd. Još jedna stvar koju moramo imati na umu kod konzumacije špeka je činjenica da sadrži dosta soli zbog čega oprezni s unosom moraju biti ljudi koji pate od visokog krvnog tlaka.

Kupujete li špek, pripazite na mogući dodatak nitrata i nitrita koji ako se podvrgnu visokoj temperaturi prelaze u kancerogeni nitrozamin. Zbog toga bi špek bilo najbolje jesti u prirodnom obliku, a izbjegavati prženje na visokim temperaturama. Na kraju, špek je namirnica koja se ne jede u velikim količinama. Iako sadrži oko 400 kJ kalorija na 100g i oko 40% od toga je masnoća, špek je vrlo kvalitetna namirnica koja može itekakao naći mjesto na svome tanjuru – ključ je naravno u umjerenosti i pravilnom baratanju ovom namirnicom u kuhinji.

Luk

Luk je bogat hranjivim tvarima, ima malo kalorija, ali ima puno vitamina i minerala. Jedna srednja glavica luka ima samo 44 kalorije, ali donosi znatnu dozu vitamina, minerala i vlakana. Ovo povrće ima posebno visok sadržaj vitamina C, hranjive tvari koja je uključena u regulaciju imunološkog zdravlja, proizvodnju kolagena, obnovu tkiva i apsorpciju željeza. Vitamin C također djeluje kao snažan antioksidans u vašem tijelu, štiteći vaše stanice od oštećenja uzrokovanih nestabilnim molekulama koje se nazivaju slobodni radikali. Luk je također bogat vitaminima B skupine, uključujući folnu kiselinu i vitamin B6 — koji igraju ključnu ulogu u metabolizmu, proizvodnji crvenih krvnih stanica i funkciji živaca.

Na kraju, oni su dobar izvor kalija, minerala koji je zaslužan za normalnu staničnu funkciju, ravnotežu tekućine, pravilna rad živčanog sustava, rad bubrega i kontrakciji mišića. Luk sadrži antioksidanse i spojeve koji se bore protiv upala, smanjuju trigliceride i razinu kolesterola — a sve to može smanjiti rizik od srčanih bolesti. Njihova snažna protuupalna svojstva također mogu pomoći u smanjenju visokog krvnog tlaka i zaštiti od krvnih ugrušaka. Također je dokazano da luk smanjuje razinu kolesterola. Zbog mnogih korisnih spojeva koji se nalaze u luku, njegova konzumacija može pomoći u smanjenju visokog šećera u krvi. Luk ima antibakterijska svojstva i potiče zdravlje probavnog sustava, što može poboljšati imunološku funkciju. Dodavanje više luka vašoj prehrani jednostavan je način da poboljšate svoje cjelokupno zdravlje.