

Михаил Журавлев

*Птица или
пицца? Что
выбрать?*



Михаил Журавлев

Птица или пицца?

Что выбрать?

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=72110980

ISBN 9785006735040

Аннотация

Добрый день, уважаемые читатели. Меня зовут Журавлев Михаил, и я автор. Сочиняя для вас новую книгу, решил обратить внимание на два крайне распространенных термина из кулинарии – птица и пицца. Действительно, даже по звучанию эти слова несколько схожи. Да и блюда – что пицца, что блюда из птицы – крайне вкусны и по нраву, по-моему, почти любому человеку на этой Земле. Однако, полезны ли они, так же, как и вкусны? Оказывается, что нет.

Содержание

Введение	5
Обзорный анализ	6
Конец ознакомительного фрагмента.	13

Птица или пицца? Что выбрать?

Михаил Журавлев

© Михаил Журавлев, 2025

ISBN 978-5-0067-3504-0

Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

Птица или пицца? Что выбрать?

Введение

Добрый день, уважаемые читатели. Меня зовут Журавлев Михаил, и я автор. Сочиняя для вас новую книгу, решил обратить внимание на два крайне распространенных термина из кулинарии – птица и пицца. Действительно, даже по звучанию эти слова несколько схожи. Да и блюда – что пицца, что блюда из птицы – крайне вкусны и по нраву, по-моему, почти любому человеку на этой Земле. Однако, полезны ли они, так же, как и вкусны? Оказывается, что нет. Отвечая на вопрос названия книги, говорю «ничего», ибо и то, и другое – вредно. В этой книге решил показать, почему же нет.

Крайне надеюсь, что в этой книге каждый найдет что-то свое, а, возможно, даже то, что так давно искал.

Обзорный анализ

Сложно однозначно утверждать, что пицца и птица всегда вредны для здоровья. Вред или польза зависят от множества факторов, включая ингредиенты, способ приготовления, частоту употребления и общее состояние здоровья человека. Однако, можно выделить аспекты, которые делают чрезмерное или неправильное употребление этих продуктов потенциально вредным.

Пицца, особенно коммерческая, часто содержит большое количество насыщенных жиров, трансжиров и натрия. Эти компоненты, потребляемые в избытке, могут повысить уровень «плохого» холестерина (LDL) в крови, увеличивая риск сердечно-сосудистых заболеваний, таких как атеросклероз, инфаркт и инсульт. Высокое содержание натрия также способствует повышению артериального давления, что также вредно для сердечно-сосудистой системы.

Многие виды пиццы содержат рафинированные углеводы, например, в основе из белой муки. Эти углеводы быстро усваиваются организмом, вызывая резкие скачки уровня сахара в крови, что может привести к инсулинорезистентности и увеличению риска развития диабета 2 типа. Кроме того, переработанные мясные ингредиенты, такие как пепперони и колбаса, часто содержат нитриты и нитраты, которые могут быть канцерогенными.

Употребление большого количества пищи, особенно с высококалорийными ингредиентами, может привести к увеличению веса и ожирению. Это, в свою очередь, увеличивает риск развития множества заболеваний, включая сердечно-сосудистые заболевания, диабет, некоторые виды рака и проблемы с суставами.

Теперь перейдем к птице. Хотя птица и является источником белка, витаминов и минералов, существуют определенные риски, связанные с ее употреблением.

Способ выращивания и обработки птицы оказывает значительное влияние на ее качество. На птицефабриках птицу часто кормят кормами, содержащими антибиотики и гормоны роста, что может привести к резистентности к антибиотикам у человека и гормональным нарушениям. Остатки этих веществ могут оставаться в мясе и попадать в организм человека.

Птица, особенно кожа, может содержать большое количество насыщенных жиров и холестерина. Чрезмерное употребление насыщенных жиров способствует повышению уровня «плохого» холестерина и увеличению риска сердечно-сосудистых заболеваний.

Неправильное приготовление птицы, особенно недостаточная термическая обработка, может привести к пищевым отравлениям, вызванным бактериями, такими как сальмонелла и кампилобактер. Эти бактерии могут вызвать серьезные желудочно-кишечные расстройства.

Обработанные продукты из птицы, такие как куриные наггетсы и колбасы, часто содержат большое количество натрия, трансжиров и искусственных добавок. Эти компоненты, как и в случае с пищей, могут нанести вред здоровью.

В заключение, и пицца, и птица могут быть частью сбалансированного рациона, если употреблять их умеренно и выбирать качественные продукты. Однако, чрезмерное употребление, неправильный выбор ингредиентов и ненадлежащий способ приготовления могут негативно сказаться на здоровье. Важно внимательно относиться к составу и способу приготовления этих продуктов, а также соблюдать умеренность в их употреблении.

Продолжая аргументацию вреда пиццы и птицы, стоит обратить внимание на специфические риски, связанные с конкретными ингредиентами и технологиями приготовления. В случае с пиццей, важно учитывать влияние соусов и добавок, а в случае с птицей – влияние различных видов мяса и способов термической обработки.

В качестве примера, томатный соус, часто используемый в пицце, может содержать большое количество сахара и соли. Избыток сахара в рационе способствует развитию метаболического синдрома, который включает в себя инсулинорезистентность, повышение уровня триглицеридов в крови и увеличение риска сердечно-сосудистых заболеваний. Избыток соли, как уже упоминалось, повышает артериальное давление и увеличивает нагрузку на почки. Кроме того, некото-

рые производители добавляют в томатные соусы консерванты и искусственные красители, которые могут вызывать аллергические реакции или другие нежелательные побочные эффекты.

Сыры, используемые в пище, как правило, содержат много насыщенных жиров и соли. Хотя сыр является источником кальция и белка, его высокое содержание жиров может способствовать повышению уровня холестерина в крови и увеличению веса. Кроме того, некоторые виды сыров содержат лактозу, которая может вызывать дискомфорт у людей с непереносимостью лактозы.

Что касается птицы, то важно учитывать вид мяса. Например, кожа курицы и утки содержат значительно больше жира, чем белое мясо куриной грудки. Употребление кожи в больших количествах увеличивает потребление насыщенных жиров и калорий, что может привести к увеличению веса и повышению уровня холестерина.

Способ приготовления птицы также оказывает значительное влияние на ее полезность. Жарение во фритюре или на сковороде с большим количеством масла увеличивает содержание жира и калорий в продукте. При этом могут образовываться вредные вещества, такие как акриламид, который считается канцерогеном. Запекание, варка и приготовление на пару считаются более здоровыми способами приготовления птицы, так как они позволяют сохранить больше полезных веществ и избежать образования вредных соеди-

нений.

Важно также учитывать возможность загрязнения птицы патогенными микроорганизмами. Сальмонелла, кампилобактер и кишечная палочка могут присутствовать в сыром мясе птицы и вызывать пищевые отравления. Поэтому необходимо тщательно соблюдать правила гигиены при работе с птицей, а также тщательно ее проваривать или прожаривать до полной готовности.

В заключение, хотя и пицца, и птица могут быть частью разнообразного рациона, необходимо учитывать потенциальные риски, связанные с их употреблением. Важно выбирать качественные ингредиенты, отдавать предпочтение здоровым способам приготовления и соблюдать умеренность в потреблении. Неконтролируемое употребление этих продуктов может способствовать развитию различных заболеваний и негативно сказаться на общем состоянии здоровья. Чтобы минимизировать риски, стоит готовить пиццу дома, используя цельнозерновую муку, нежирные сыры и свежие овощи, а также выбирать нежирные куски птицы и готовить их на пару или запекать.

Продолжим углубляться в детали, рассматривая влияние специфических добавок и сочетаний продуктов, которые часто встречаются в пицце и блюдах из птицы. Частое употребление этих сочетаний может усугублять потенциальный вред для здоровья.

Рассмотрим популярные добавки к пицце, такие как пе-

переработанное мясо: пепперони, салями, бекон. Эти продукты обычно содержат большое количество соли, насыщенных жиров и нитритов. Нитриты используются в качестве консервантов и для придания мясу характерного цвета, но в процессе переваривания они могут превращаться в нитрозамины, известные канцерогены. Регулярное употребление большого количества переработанного мяса связано с повышенным риском развития рака толстой кишки.

Грибы, еще одна распространенная добавка к пицце, могут быть полезны, но важно учитывать их происхождение. Грибы, собранные в экологически загрязненных районах, могут содержать тяжелые металлы и другие токсичные вещества. Коммерческие грибы обычно выращиваются в контролируемых условиях, что снижает этот риск, но все равно стоит обращать внимание на их качество и происхождение.

Переходя к птице, рассмотрим популярный способ ее приготовления – жарка во фритюре. При жарке во фритюре масло нагревается до высоких температур, что приводит к образованию акриламида и других вредных соединений. Кроме того, обжаренная в масле птица впитывает большое количество жира, что значительно увеличивает ее калорийность и содержание насыщенных жиров. Панировка, часто используемая при жарке во фритюре, обычно изготавливается из белой муки и может содержать добавленный сахар, что также не способствует улучшению здоровья.

Маринады для птицы часто содержат большое количество

соли, сахара и искусственных ароматизаторов. Чрезмерное употребление соли, как уже отмечалось, повышает артериальное давление, а избыток сахара способствует развитию метаболического синдрома. Искусственные ароматизаторы могут вызывать аллергические реакции у некоторых людей.

Сочетание птицы с картофелем фри и газированными напитками, которое часто встречается в фаст-фуде, представляет собой особенно вредную комбинацию. Картофель фри содержит большое количество жира и соли, а газированные напитки – сахара. Эта комбинация приводит к избыточному потреблению калорий, насыщенных жиров, соли и сахара, что увеличивает риск ожирения, сердечно-сосудистых заболеваний и диабета.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.