

—Итак, пальмовым маслом стоит заправлять салаты, но лучше не употреблять продуктов, в состав которых оно входит, так как рискуем нарваться на гидрогенизированное масло?



-Безусловно, натуральное пальмовое масло - куда здоровее гидрогенизированного. Но салаты стоит заправлять оливковым маслом, это – древний, проверенный веками продукт. А употребление любых переработанных продуктов следует свести к минимуму: чем меньше было сделано продукту, тем лучше для вас. Ешьте преимущественно натуральные продукты: нежирные мясо и птицу, рыбу, кефир, творог, овощи, зелень, фрукты, ягоды, бобовые, орехи и семечки, и вы никогда не нарветесь на транс-жиры