

PRO NÁS DŮCHODCE: 1. chůze, 2. vajíčka, 3. káva

<http://www.alternativnimagazin.cz/leciva-chuze-zdravy-pohyb-ktery-doslova-zmeni-vas-zivot/>

📌 ...Léčivá chůze: Zdravý pohyb, který doslova změní váš život

AUTOR ALTERNATIVNIMAGAZIN.CZ · PUBLIKOVÁNO 24.8.2018

Chůze je ten nezákladnější pohyb, jaký lidé dělají. Pokud nemá někdo nějaká tělesná postižení, bereme ho jako něco zcela přirozeného.

Chůze je ten nezákladnější pohyb, jaký lidé dělají. Pokud nemá někdo nějaká tělesná postižení, bereme ho jako něco zcela přirozeného.

Jedna francouzská studie došla k závěru, že přínosům chůze bychom měli věnovat mnohem větší pozornost, než to zatím děláme. Platí to hlavně s přibývajícím věkem.

Zdravotní přínosy chůze

Přínos chůze u lidí ve věku nad 65 let je přímo neskutečný.

Během 12 leté studie o vlivu chůze na tuto věkovou kategorii lidí se zjistilo, že pouze 15 minut chůze snížilo úmrtnost až o 22 %!

Uvedený efekt byl ještě výraznější s přibývajícimi minutami.

Jak uvádí Dr. David Hupin, lékař z Oddělení klinické a pohybové fyziologie

z Univerzitní nemocnice v Etienne ve Francii, který se na uvedené studii podílel:

„Věk není žádná výmluva pro necvičení. Je dokázáno, že pravidelná fyzická aktivita má na zdraví mnohem lepší vliv než medicínské terapie.

Avšak jen méně než polovina starších lidí mívá doporučených 150 minut středně namáhavé nebo 75 minut náročnější fyzické aktivity každý týden.“

Uvedené zjištění by nemělo být žádným překvapením. Jelikož chůze je nezákladnějším pohybem pro člověka, její efekt na různá onemocnění byl důkladně prozkoumán

Proč lidé ignorují chůzi

Chůzi většina lidí nepovažuje za takzvané aerobní cvičení, a proto její přínosy ignorují.

Definice „aerobního cvičení“ je, že takové cvičení musí stimulovat srdce a plíce k tomu, aby společně napumpovali do těla extra kyslík pro svaly.

Skutečnost je však taková, že k tomuto dochází dokonce i při pomalé chůzi. Samozřejmě, čím rychleji kráčíte, tím je uvedený efekt větší.

Zvýšená kardiovaskulární aktivita znamená, že živiny jdou tam, kam musí, aby tělo dokázalo zvládnout uvedené cvičení. Energie se tak vydává, namísto jejího uskladňování.

To posiluje vaše orgány, svaly i kosti.

Naše těla se totiž vyvinula pro pohyb, ne pro sezení či ležení.

Je bez pochyb, že sedavý způsob života, který nezahrnuje adekvátní množství pohybu, vede k nemocem. Nízké hladiny fyzické aktivity způsobují takzvaný „syndrom úmrtí ze sezení“

Zřejmě jste o takovém syndromu ještě neslyšeli, ale jedná se o reálnou věc, která se považuje za velkou zdravotnickou tíži způsobující každoročně u mnoha lidí vznik vícenásobných chronických onemocnění a dokonce úmrtí.

Jak říká staré přísloví: „Orgán, který se nepoužívá, zakrňuje“. To platí nejen o svalech, ale o každém subjektu, včetně kostí, srdce či plic. A pohyb je život.

Další studie o tom, jak chůze ovlivňuje organismus:

Studie z roku 2016 zjistila, že zvýšení množství chůze u dětí s obezitou na 45 minut denně, 5 dní v týdnu, dokázalo zvýšit kapacitu jejich plic již za 6 týdnů.

Navíc intervalový trénink není jen pro vysoce intenzivní aerobní cvičení.

Střídání rychlé a pomalé chůze zvyšuje vaši kondiční úroveň lépe, než chůze o konstantní rychlosti.

Zvláště přínosné jsou procházky venku v přírodě, a to hlavně pro duševní pohodu a zdraví. Prostředí venku bez rušivých vlivů mobilů a počítačů zlepšuje náladu, snižuje stres a snižuje pocity deprese.

Navíc sluneční světlo stimuluje v pokožce tvorbu vitamínu D, jehož nedostatek se v dnešním rozvinutém světě považuje přímo za epidemii.

Pokud nemáte možnost jít ven, i chození uvnitř dokáže poskytnout tělu mnohé přínosy. Studie provedená Stanfordskou univerzitou zjistila, že chůze na běžícím pásu uvnitř měla téměř stejný vliv na tělo, jako chůze venku (samozřejmě bez extra bonusu v podobě vitamínu D).

Proto, ať už venku nebo v uvnitř, chůze výrazně vítězí nad vysedáváním - co se týče zlepšení mentálního zdraví.

Procházka v parku jako prevence a lék:

Pokud nás něco bolí, instinktivně se toho nechceme dotýkat. Paradoxem však je, že pravidelná chůze zlepšuje mobilitu a snižuje riziko úrazů

Každé cvičení, při kterém jde o překonávání váhy a gravitace posiluje kosti a pojivové tkáně (vazy, šlachy, chrupavky a klouby), ve kterých se zvyšuje prokrvení a zásobování živinami. Asociace pro artritidu z těchto důvodů vřele doporučuje chůzi jako terapii při bolestech kloubů. Jak uvádí:

„Když nechodíte, klouby jsou ochuzeny o životně důležité živiny, což může přispívat k dalšímu zhoršování jejich stavu a degeneraci“.

Americká asociace srdečních onemocnění uvádí, že obyčejná chůze snižuje riziko vysokého krevního tlaku, hromadění cholesterolu v cévách, infarktu a mozkové mrtvice.

Proto doporučuje mít zdravý pohyb alespoň 30 minut každý den, celkem 150 minut týdně (počítá i se dny odpočinku) mírné aktivity nebo 75 minut intenzivnější aktivity.

Chůze přitom vůbec nemusí být provedena v jednom kuse, může se rozložit. 15 minutová procházka je stejně dobrá jako 30 minutová. Začněte pomalu a postupně přidávejte.

To není všechno. Další přínosy chůze:

Zdravotní přínosy chůze zdaleka nekončí výše vyjmenovanými.

Míváte problémy se spánkem? Projděte se.

Sdružení pro spánek vyhodnotilo jednu studii, z níž vyplynulo následující:

„Středně intenzivní aerobní cvičení, jakým je například chůze, snížila čas potřebný na usnutí a zvýšila délku spánku u lidí s nespavostí v den provedení, ve srovnání se dnem bez fyzické aktivity“.

To je vskutku působivý výsledek pro jednu procházku, co říkáte?

Závěr:

Na závěr zmiňme ještě jednu meta-analýzu ze 7 zemí, která trvala 11 let.

Zjistila, že pravidelná chůze snížila výskyt kardiovaskulárních příhod (infarktů a mrtvice) o 31 % a úmrtnost na ně o 32 %.

Chůze pár kilometrů denně rychlostí jen 3 až 4 km/h vás ochrání před mnoha vážnými onemocněními.

Ne každý z nás může cvičit hodiny v tělocvičně nebo běhat po schodech. Téměř každý z nás však může chodit.

Všechny přínosy uvedené v tomto článku skutečně stojí za to, abyste každý den trochu procházeli.

Jediné, co k tomu potřebujete, je **pár kvalitních bot a 15 minut denně.**

Tak co říkáte, půjde to?

Návazně další 2 dokumenty.

📌...Když sníte vajíčka, s vaším tělem se stane těchto 12 věcí

Zřejmě o tom neslyšíte často, ale vajíčka si skutečně zaslouží, aby se nazývala „super potravinou“. Dietologové uvádějí, že patří mezi nejvýživnější potraviny na světě.

Jsou bohaté na živiny jako například bílkoviny, aminokyseliny, železo či antioxidanty. Hodí se sportovcům i lidem, kteří se snaží nabrat svalovou hmotu.

Vajíčka je nejlepší jíst celá, neoddělujte proto žloutky od bílků.

Zatímco bílky jsou bohaté především na proteiny, žloutky obsahují látku cholin, který je prospěšný při trávení tuků.

Proto, pokud se snažíte zhubnout nebo si udržet zdravou váhu, vajíčka jsou tou potravinou, která by na vašem talíři určitě neměla chybět.

Při koupi vajíček se vždy snažte vybírat ta, které jsou od slepic z volného chovu, nejlépe v bio kvalitě. Pokud taková neseženete, i běžná jsou stále velmi zdravé.

Jak uvádí Dr. Molly Morganová, specialista na stravu pro sportovce, žloutky vajíček mohou mít různou barvu, to závisí na druhu slepic.

Nutriční hodnota vajíček je vždy téměř totožná. Konzumovat můžete jak vejce naměkko, tak i na tvrdo, případně si z nich udělat míchaná vejce či volské oko.

Pojďme se nyní blíže podívat na 12 věcí, které se s vaším tělem stanou, když budete hodně konzumovat vajíčka.

1) Dodají tělu všechny potřebné aminokyseliny

Aminokyseliny dělíme na esenciální a neesenciální. Neesenciální si tělo dokáže vyrobit samo, esenciální však ne, a proto mu je musíme dodat ve stravě.

Vajíčka obsahují všechny esenciální aminokyseliny

2) Regulují cholesterol

Vysoký cholesterol může způsobit mnohé zdravotní problémy. Dělíme ho na dobrý a špatný.

Vajíčka mají sice vysoký obsah cholesterolu, ale toho dobrého, proto se jejich konzumace ani ve zvýšeném objemu nemusíte obávat.

3) Posilují imunitu, štítinou žlázu a srdce

Na posílení imunity, aby zvládala boj s nemocemi, viry či infekcemi, jezte denně 2 vajíčka. Obsahují totiž až 60% doporučené denní dávky selenu

Selen je velmi důležitý nejen pro imunitu, ale i pro regulaci hormonů štítné žlázy.

Děti by také měly jíst vajíčka. Nedostatek selenu u dětí může vést k rozvoji Keshanské choroby (oslabení srdce). Platí to i pro dospělé.

4) Chrání cévy

LDL, respektive špatný cholesterol (nízké hustoty) se lepí na stěny cév, což pak vede k arterioskleróze.

Na druhé straně, HDL cholesterol (vysoké hustoty) z cév nánosy LDL cholesterolu odstraňuje.

Vědci potvrdili, že čím je molekula cholesterolu větší, tím je lepší. Lidé s vysokou hladinou LDL cholesterolu riskují rozvoj kardiovaskulárních onemocnění.

Právě vajíčka obsahují sice mnoho, ale dobrého HDL cholesterolu, čímž chrání vaše cévy.

5) Stimulují mozek

Cholin obsažený ve vajíčkách je součástí membrán nervových buněk. Je také nezbytný při syntéze dalších látek důležitých pro váš mozek.

Přes 90% obyvatelstva má dnes ve stravě nedostatek živin, které jsou potřebné pro dostatečnou tvorbu neurotransmiterů.

Studie ukázaly, že nedostatek cholinu způsobuje neurologická onemocnění a zhoršuje kognitivní schopnosti.

6) Zlepšují kvalitu zubů a kostí

Vajíčka patří vedle slunečního záření mezi jeden z nejvydatnějších zdrojů vitamínu D, který je potřebný pro dobrou kondici svalů a kostí.

Vitamin D zlepšuje absorpci a využití vápníku z jídla. Je také důležitý pro srdce, střeva a celkový metabolismus.

7) Zkvalitňují pokožku a vlasy

Nemůžete očekávat, že budete mít kvalitní vlasy a pokožku bez látek nacházejících se ve vajíčkách. Jde hlavně o vitamíny B2, B5 a B12.

8) Zlepšují zrak

Vaječné žloutky obsahují lutein a zeaxantin.

Tyto látky snižují riziko vzniku věkem podmíněné makulární degenerace a kataraktů, které jsou dvěma hlavními příčinami špatného vidění a slepoty ve vyšším věku.

Podle studie publikované v Americkém žurnálu klinické výživy, pravidelná konzumace vaječných žloutků zvyšuje hladinu zeaxantinu v těle o 114 až 142%. Hladiny luteinu vzrostou o 28 až 50%.

9) Podporují hubnutí

Pokud se snažíte zhubnout, pak se nedívejte jinam než na vajíčka. Dokáží vám pomoci spálit tuk a shodit kilogramy navíc.

Osm týdnů trvající studie zjistila, že lidé konzumující vajíčka zhubli o 65% více než ti, kteří je nekonzumovali.

Jelikož mají přímo ideální nutriční hodnoty, tak zajistí, že vám během hubnutí či diety nebudou chybět žádné důležité živiny. Vejce můžete jíst na měkko i na tvrdo.

10) Dodávají pocit zasycení

Vajíčka jsou bohatá na bílkoviny. Někteří experti je dokonce používají jako míru pro měření množství bílkovin.

Studie potvrdily, že potraviny bohaté na bílkoviny ovlivňují chuť k jídlu. Na seznamu potravin, které vás zasytí, jsou vajíčka někde na jeho vrcholu.

11) Snižují stres a úzkost

Již jsme se v předchozím bodě zmínili o esenciálních aminokyselinách. Aminokyseliny totiž také výrazně ovlivňují vaše duševní zdraví.

Studie z roku 2004 provedená Národní akademíí věd v USA ukázala, že stres a úzkost můžete zredukovat úpravou hladiny serotoninu v těle.

A právě aminokyselina L-tryptofan je stavebním prvkem, ze kterého tělo vytváří uvedený „hormon štěstí“.

12) Zvyšují energii a potlačují únavu

Vitamin B2 a další vitaminy skupiny B jsou dobré pro tvorbu energie, protože se podílejí na přeměně potravy na palivo pro buňky.

Pouze jedno vajíčko obsahuje až 15% denní doporučené dávky vitamínu B2.

Vajíčka nejen dodávají vašemu tělu energii, ale i ho tónují (zeštíhlují, zlepšují poměr mezi svalovou hmotou a tělesným tukem).

①...Jak působí káva na naše játra? Budete překvapeni

Neodpírejte si kávu. Odborníci tvrdí, že obsahuje téměř 200 látek, které mají na zdraví člověka pozitivní účinky

Patříte k milovníkům kávy? Máme pro vás dobrou zprávu. Podle posledních studií dva šálky denně snižují pravděpodobnost výskytu rakoviny jater.

Vědci z univerzit v Southamptonu a Edinburgu sestavili analýzu, které se zúčastnilo na dva miliony respondentů, a která se věnovala nejběžnější formě rakoviny jater, zvané hepatocelulární karcinom. Potvrdili tak loňský výzkum Světové zdravotnické organizace, který shrnul více než tisíc studií a došel k závěru, že spojitost mezi konzumací kávy a omezeným výskytem rakoviny jater skutečně existuje.

Hepatocelulární karcinome je v současné době šestým nejčastěji diagnostikovaným druhem rakoviny na celém světě a zároveň druhým nejsmrtelnějším typem zhoubného nádoru. Léčba probíhá úspěšně u pouhých 20-40 % pacientů.

Při konzumaci jednoho šálku kávy denně přitom riziko onemocnět tímto typem rakoviny jater klesá o 20 procent. Pokud si dáte kávy dvě, omezíte riziko vzniku rakoviny o 35 procent.

Další pozitivní vliv kávy na náš organismus

Podle mnoha studií lidé, kteří kávu pijí denně, žijí déle než ti, kteří kávu nemají rádi. Kofein údajně blokuje určité chemické látky v krvi, díky čemuž se zmenšuje riziko nádorového bujení, demence či vzniku depresí. Káva vás chrání před:

- Vznikem diabetu typu 2
- Parkinsonovou chorobou
- Onemocněním srdce a cév
- Eliminuje stres
- Zrychluje metabolismus

Nejnovější výzkumy hrají do karet všem milovníkům černého moku. Káva, zejména ta ranní, podle nich výrazně prospívá našemu zdraví.

https://www.idnes.cz/hobby/domov/jak-skvarit-skvariky-z-vepraveho-sadla.A160205_151117_hobby-domov_mce

📌 ...ŠKVARKY S VEPŘ. SÁDLEM

Naučte se škvařit škvarky, základ poctivé kuchyně z vepřového sádla

8. února 2016

Během chvilky připravíte skvělou škvarkovou pomazánku, za půl hodiny bramborové placky. Kde vzít domácí sádlo a škvarky, když nemáte tu správnou babičku? No přece doma.

Syrové sádlo nakupte u řezníka, aspoň 3 kilogramy. Poctivě jej nakrájejte na kostičky, podlijte vodou a ve středně vyhřáté troubě čas od času promíchejte, aby rovnoměrně pouštěly tuk. | foto: Robert Tichý pro Krásný venkov

Když hledáš pomocnou ruku, najdeš ji na konci svého ramene, řekla jsem si a pustila se do díla. Symbolicky jsem škvařila v kachlových kamnech na chalupě šéfredaktorky, ve vsi, která kdysi právě kvůli škvařícímu se sádlu vyhořela.

Sádlo doporučuji koupit u řezníka, ideálně aspoň 3 kg, když už, tak už. A spolu s ostrým nožem se můžete pustit do práce. Sádlo je totiž potřeba nakrájet ostrým nožem na kostičky velké zhruba 1x1 cm, nasypat je do pekáče a podlít zhruba 100 ml vody, aby se nepřipalovaly

Škvařte škvarky jako Denisa

Pekáč vložte do středně vyhřáté trouby a čas od času kostky promíchejte, aby se nechytaly dna a rovnoměrně pouštěly tuk.

Sádlo, které chcete používat i na sladké pečení, nesolte. Jinak už poté můžete přidat sůl a kmín podle chuti.

Škvarky jsou hotové, když dozlatova opečené plavou v rozpuštěném sádle, které slijte přes cedník do hrnce.

Ještě teplé škvarky si už můžete dát pěkně s chlebem, část vložte do čajových hrnků, zalijte sádlem a nechte ztuhnout. Až půjdete třeba na návštěvu k přátelům, můžete je vzít s sebou jako jedlé dárky. A samozřejmě sádlo i škvarky skladujte v lednici nebo v mrazáku.

Škvarková pomazánka, skvělá na chleba i topinky

Pochoutku zvanou škvarky nenechte zmizet ze světa už jen proto, že ze semletých vyrobíte skvělou pomazánku. Pro děti ve vývinu, sportovce a aktivně se pohybující lidi jsou skvělou možností, jak si pochutnat, vydatně se zasytit a doplnit energii. A co teprve škvarková pomazánka na topince bohatě potřené česnekem.

V případě škvarkové pomazánky si raději rovnou do lednice připravte větší zásobu, protože druhý a třetí den je pomazánka pěkně uleželá a ještě lepší. Její příprava vám přitom zabere pouhých 10 minut.

Potřebné ingredience: 250 g škvarků, 1 vejce uvařené natvrdo, 1 jarní cibulka, 1 lžičce hořčice, sůl a kmín, 8 krajíců chleba, 4 nakládané okurky

Na masovém stroju škvarky umelte, vejce oloupejte a spolu s cibulkou nasekejte nadrobno a přidejte ke škvarkům. Vmíchejte hořčici, kmín a soli podle chuti. Zlehka promíchejte a podávejte s čerstvým chlebem a plátky nakládané okurky.

Bramborové placičky se škvarky

Na přípravu budete potřebovat 10 minut, za další čtvrt hodinku až 20 minut máte i upečeno. Kolečka z vykynutého těsta vykrajujte na válu po vzoru našich babiček, tedy hrnkem nebo skleničkou.

Potřebné ingredience: 100 ml vlažného mléka, 1 kostka cukru, 30 g droždí, 250 g strouhaných vařených brambor, sůl, 300 g polohrubé mouky, 250 g nadrobno pokrájených škvarků, 1 vejce, rozpuštěné sádlo na potřetí a vymazání.

Do mléka s cukrem rozdrobte droždí a nechte vykynout kvásek. Nastrouhané vařené brambory osolte, posypte moukou, přidejte škvarky, vejce a kvásek a vypracujte těsto. Těsto vyválejte na pomoučeném vále na plát silný asi 1 cm, nechte 20 minut kynout a vykrájejte z něj kolečka. Ta rozložte na vymazaný plech, potřete sádlem a pečte v troubě vyhřáté na 180 °C dozlatova.

Tento návod a další tipy pro spokojený život na venkově najdete v únorovém čísle časopisu Krásný venkov.

Autoři: Hobby.cz , Denisa Bartošová pro Krásný venkov

<https://tojenapad.dobrenoviny.sk/vyhody-slaniny-pre-zdravie/>

23. 11. 2017

Pro všechny, kteří si odpírají křupavé škvarky kvůli zdraví: Takto připravíte ty nejlepší pod sluncem a budete se pořádně divit, co to udělá s vaším tělem!

Naši prarodiče konzumovali mnohem více vepřové slaniny jako my a přitom jejich netrápilo množství z nemocí a zdravotních problémů, které trápí dnešních lidí. Tento vepřový tuk totiž sám o sobě není vůbec zdravý škodlivý, právě naopak. Samozřejmě, je třeba konzumovat ho ve zdravé míře, ale možná budete sami překvapeni, jaké výhody pro vás bude tato mastná pochoutka mít.

Jaké jsou výhody slaniny pro vaše zdraví (toto klidně ukažte manželce, když vás bude přemlouvat na zdravou stravu:

- posiluje imunitní systém
- obsahuje Omega 6 mastné kyseliny , které chrání srdce a pomáhají snižovat škodlivý cholesterol
- obsahuje cennou kyselinu arachidonovou
- optimální množství slaniny posiluje stěny a elascitii cév, regulují krevní tlak a pozitivně ovlivňují jemné svalstvo
- konzumovat by ji měli zejména kuřáci, obsahuje totiž selen, který zabraňuje oxidaci a snižuje negativní účinky kouření na naše tělo
- obsahuje vitaminy skupiny B , zejména vitamin B3
- balzám na kocovinu - slanina absorbuje nabytek alkoholu v těle a rychle sníží jeho hladinu
- v slanině se nachází také kyselina hyaluronová , která se osvědčila v boji proti vráskám .
- jestliže slaninu konzumujete s mírou (doporučená dávka je přibližně 30 gramů), nemusíte se obávat přibírání , právě naopak, na metabolismus má velmi pozitivní vliv

Nemusíte chovat vlastní prasátko, ale kupujte takovou

Pokud kupujete syrovou slaninu u řezníka, kupujte **ji i s kůží**. Z ní totiž uděláte výbornou huspeninu. Ta je skvělá i na vazy, chrupavky a kosti. Ze zbytku si můžete vyrobit výborné domácí škvarky a domácí masť, která je například na takové smažení pokrmů **mnohem lepší než rostlinné tuky**.

Tajemství nejlepších škvarků pod sluncem

Asi **200 g vepřového sádla** bez kůže nakrájíme na kostičky a přendáme na plamen. Za stálého míchání opékáme na plameni, můžeme vidět jak se postupně vytápí voňavé vepřové sádlo.

Teď necháme na plameni vařit, dokud neuvidíme první obrysy škvarků . Trvá to delší dobu, proto to chce trochu trpělivosti, ale motivací vám bude krásná vůně.

Když už vidíme v tekutině jasně škvarky, naběračkou odebereme mast - pečlivě si ji uchováme a používáme v domácnosti. Nyní, když jsou škvarky krásné hnědavé, opatrně přidáme do směsi pár lžic mléka. Přidáváme pomalu, mléko slouží k tomu, aby směs nekypěla a také budou díky němu škvarky lépe, jemnější. Lehce osolíme a nyní už jen scedíme, sádlo odložíme a škvarky si naložíme na chlebiček.

Přejeme vám dobrou chuť!

SÁDLO VEPŘOVÉ

ničím nenahradíš

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 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.

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! Pro každodenní péči 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.