Осторожно! Колбаса!

Колбаса относится к переработанным мясным продуктам — это продукты, которые подвергаются изменению, чтобы улучшить их вкус, увеличить срок хранения или сделать более удобными для использования. К таким продуктам относятся не только колбасы и сосиски, но также бекон, ветчина. Важно понимать, что переработка мяса может включать в себя добавление консервантов, красителей, соли и различных добавок, которые могут негативно сказываться на здоровье.

Исследования, проведенные учеными, показали, что употребление переработанных мясных продуктов значительно увеличивает риск развития рака кишечника: **каждые 50 граммов переработанного мяса, съеденные ежедневно, увеличивают риск развития рака на 18%.**

Если вы ищете альтернативу переработанному мясу, рассмотрите возможность употребления мяса, рыбы, яиц, молочных продуктов или растительных источников белка. Помните, что ваше здоровье в ваших руках, и маленькие изменения в питании могут оказать значительное влияние на ваше будущее.