

## Slămina, pericolul gustos. Te poți îmbolnăvi! Nutriționiștii, total împotriva

Florentina Constantin / 27 iul 2018 / 11:13



Descriere foto:

**Slămina, unul dintre alimentele pe placul românilor, poate genera adevărate probleme de sănătate. Mitul hranei fost spulberat.**

### Mitul alimentației 'sănătoase' de la țară

*"Eu combat puternic aceste lucruri, spunând că **alimentația sau sfaturile ce ne trimit la alimentația bunicii deloc demne de urmat**. Eu știu ce mâncau bunicii și cum erau preparate alimentele. **Se consumau alimente foarte prăjeli găsite în grăsimea de porc, se bea lapte de bivoliță cu grăsimea de două degete**. Gastrotehnica bunicii care pregătea alimente nesănătoase. Nu înțeleg de ce se fac aceste trimiteri tot timpul către o alimentație ce deloc, sănătoasă.*

**Slămina înseamnă grăsime saturată extrem, extrem de nesănătoasă pentru organism, chiar dacă e cu ceai.** Nu are nicio legătură cu sănătatea. Țăranul român ce se ducea și lucra de dimineața de la 5 până apunea soarele, la muncă să-și pună ceva de mâncare? Își puneă ce avea și el, o bucată de pâine, slămină care nu se strica și apă. Să nu credeți că acolo, pe câmp. Eventual o bea acasă, când sosea", a declarat profesorul Nicolae Hâncu.

### Cei de la țară, cu o condiție economică bună, mâncau nesănătos

*"Cei ce nu aveau o condiție economică bună pur și simplu se dădeau. Niciuna dintre variante nu este în regulă. Căci sănătoasă așa cum o recomandă nutriționiștii astăzi, aproape nu exista în urmă 50 ani, pentru că despre această perioadă Sigur că veți veni să spuneți că țăranul avea activități fizice intense, dar atunci nu existau săli de sport, bazine de înot.*

**Recomandările pe care medicii le fac astăzi și care sunt urmate nu existau atunci.** Mă refer la practicarea fumatului era la el acasă, la fel și consumul de alcool. În loc de iaurt se consuma iaurt din lapte de bivoliță. În casa țărănească laptele de bivoliță era considerat un simbol al sănătății. Azi îl mai consumă cineva? Nu", a mai spus Hâncu, potrivit ciao.