

□ **Un studiu realizat de Universitatea din Zurich, citat de BBC, a dat verdictul final: consumul de carne procesata scurteaza viata.**



Studiul a fost realizat pe 250.000 de europeni, pe durata a 13 ani. Concluzia cercetatorilor a fost ca salamul, crenvurstii, carnatii, baconul si toate celelalte mezeluri cresc considerabil riscul de boli cardiovasculare, cancer si moarte prematura. "Consumul marit de carne, in special carne procesata, e asociat cu un stil de viata nesanatos. Le recomand oamenilor sa-si reduca consumul de carne", a spus Prof Sabine Rohrmann de la Universitatea din Zurich.

Noi iti recomandam sa renunti macar o zi pe saptamana la carne si sa te alaturi campaniei noastre Meatless Friday. Nu vei fi singura persoana - numeroase vedete din intreaga lume au aderat la miscarea "o zi fara carne". Noi iti dam cele mai gustoase retete si cele mai bune sfaturi de nutritie de la Oana Cuzino.

*** sursa - foodstory.ro