

Το χοιρινό κρέας είναι λιπαρό κρέας;



Περισσότεροι αποφεύγουν το χοιρινό κρέας, έχουμε συνήθως στο μυαλό μας ένα πολύ λιπαρό κομμάτι κρέας, γεμάτο ορατό πάχος και χοληστερίνη. Τελικά το κρέας αυτό δεν είναι αυτό που νομίζουμε αφού είναι ένα κρέας με αρκετά μεγάλη αναλογία πολυακόρεστων λιπαρών οξέων, πέρα από τα συνηθισμένα κορεσμένα λιπίδια του κρέατος, έχει το περισσότερο λίπος περιφερειακά του κρέατος (ορατό), που εύκολα αφαιρείται και τέλος υπάρχουν και κάποια κομμάτια όπως το ψαρονέφρι το οποίο έχει περίπου 6 % λίπος (δηλαδή ίσως λιγότερο από το μπούτι του κοτόπουλου)!