

# Niektóre wegańskie kiełbaski mają więcej tłuszczu niż mięsne

29 maja 2019

Brytyjski tygodnik „The Sunday People” ustalił, że niektóre wegańskie kiełbaski, które pozornie powinny być zdrowsze, mają w sobie więcej tłuszczu i cukru, niż ich w pełni mięsne odpowiedniki. Najlepiej zrobić sobie samemu, jak na poniższym filmie.



Producenci kiełbas przekonują konsumentów, że ich przekąski sojowe można uznać za całkowicie zdrową alternatywę, a ponadto w smaku są one „tak samo dobre jak prawdziwe mięso”. Niestety najnowsze dochodzenie wykazało, że niektóre z nich są wypełnione solą, cukrem i innymi szkodliwymi dodatkami nawet w większym stopniu niż tradycyjne przysmaki.

„The Sunday People” opisuje sytuację z zeszłego tygodnia, gdy sieć sklepów Aldi wypuściła na rynek swoją pierwszą wegańską kiełbasę, Mae’s Kitchen Vegan Rolls. Producent opisał produkt jako „doskonały zamiennik mięsa”. Niestety okazało się, że podczas gdy wersja mięsna ma 3,3 g nasyconego tłuszczu i 0,8 g cukru, to wegańska odpowiedniczka posiada prawie dwa razy więcej tłuszczu (6,5 g) i o 0,4 g więcej cukru.

Na tym jednak nie koniec, ponieważ jeden z wegańskich produktów firmy Greggs posiada jeszcze więcej nasyconego tłuszczu – aż 9,3 grama. Producent tłumaczył, że taka wartość składników była niezbędna, aby zachować smak prawdziwego mięsa. W końcowym rozrachunku produktu z całą pewnością nie można jednak nazwać zdrowym.

Specjalistka ds. żywienia, Kawther Hashem, zwróciła uwagę, że

o ile ograniczenie spożycia mięsa powinno być korzystne, o tyle wegańska kiełbasa również zdecydowanie nie należy do najzdrowszej i najwartościowszej żywności.

Autorstwo: ZychMan

Na podstawie: [Mirror.co.uk](https://mirror.co.uk)

Źródło: [ZmianyNaZiemi.pl](https://zmiany.naziemi.pl)