



É certo que comer em excesso, até mesmo os alimentos mais saudáveis, faz mal para a nossa saúde. Cada alimento tem sua proporção certa e consumido dentro do ideal faz muito bem ao nosso organismo. E nesta lista entra o bacon, amados muitos e temidos por alguns.

Diferentes pesquisas já realizadas apontam que a gordura presente no bacon é boa para a nossa saúde em diversos fatores. O benefício é tanto que o corte é um dos itens consumidos em dietas com pouco carboidrato, a chamada low carb.

Das gorduras presentes no bacon, 50% são **monoinsaturadas**, um tipo de gordura necessária para o perfeito funcionamento do organismo.

A **Niacina**, conhecida como vitamina B3, também é um dos componentes presentes no bacon. Ela é responsável por auxiliar o combate às inflamações e reduzir as chances de doenças. Esse mesmo composto ainda é muito importante para manter a saúde cardíaca em perfeito funcionamento. Além de ser a [vitamina responsável por tornar o sistema imunológico mais forte para combater as diversas doenças](#) que podem surgir em nossa vida.

O corte torna-se polêmico devido a quantidade de óleo que é usado para prepará-lo frito. Então, lembre-se: tudo tem um limite e não é preciso uma grande quantidade de óleo para fazer as deliciosas fatias, rodelas ou cubos de bacon Alegria. Basta apenas um fio de óleo para preparar o corte.

Conhecer os benefícios é fundamental para se preparar os cortes de carne suína de forma mais nutritiva e aplicá-lo na sua vida sem medo. Acompanhe mais dicas sobre saúde nas nossas redes sociais: [Facebook](#) e [Instagram](#) e na nossa editoria [Faz Bem Saber](#).

Fontes: [Balança Certa](#) e [Dr. Rondó](#).