

10 МИФОВ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

От всех подобных стереотипов избавляться всегда очень сложно, но нужно. Ведь из-за этого мы многого себя лишаем. Особенно это касается еды.

МИФ №1. ЕСТЬ ПОСЛЕ ШЕСТИ ВРЕДНО ДЛЯ ФИГУРЫ.

Это заблуждение старо как мир. При современном темпе жизни есть после 18:00 не только можно, но и нужно. Многие люди в наше время ложатся спать позже, чем это делали наши предки. Голодание может негативно сказаться на здоровье. Что действительно правда, это то что не стоит есть за 3 часа до сна. И ужин должен быть лёгким.

МИФ №2. ЖИРЫ ВРЕДНЫ ДЛЯ ОРГАНИЗМА.

Жиры считают очень вредными для фигуры и здоровья, но это не совсем так. Без них невозможно правильный обмен веществ. Без жиров в организме не усваиваются витамины АиЕ, практически перестают вырабатываться половые гормоны. При недостатке жиров быстро стареет кожа и страдает печень. Поэтому масло, особенно растительное, нужно ограничивать, но не отказываться от него вовсе. Лучше всего есть поменьше продуктов, содержащих скрытые и не всегда полезные жиры: колбасу, майонез, печенье, торты.

МИФ №3. ПЕРЕКУСЫВАТЬ ВРЕДНО.

Перекусы – это необходимость. Каждый человек, который заботится о здоровье, должен периодически пополнять запасы энергии. Только эти приёмы пищи должны быть сбалансированными. К примеру, можно перекусить орешками или фруктами.

МИФ №4. ВСЕ ОРГАНИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ ПОЛЕЗНЫ.

Продукты, которые имеют на упаковках надпись «органика» (то есть изготовлены без использования ГМО, пестицидов, различных пищевых добавок), зачастую ничем не отличаются от своих обычных аналогов. Ну если только тем, что стоят на порядок дороже.

МИФ №5. НЕ СТОИТ УПОТРЕБЛЯТЬ УГЛЕВОДЫ.

Углеводы бывают простые и сложные. Первые действительно стоит уменьшить в своём рационе. Они содержатся в сахаре, кондитерских изделиях, шоколаде, мёде, варенье, сладких фруктах и напитках, белом хлебе и картофеле. Вторые же нужно обязательно употреблять тем, кто старается правильно питаться. А именно, чаще есть крупы, бобовые, ягоды, овощи, зелень.

МИФ №6. ОВОЩИ И ФРУКТЫ ТЕРЯЮТ ВСЕ СВОИ ПОЛЕЗНЫЕ СВОЙСТВА ПРИ ЗАМОРАЖИВАНИИ.

Современные технологии замораживания позволяют сохранить практически все полезные вещества. Это особенно актуально для зимнего времени года.

МИФ №7. РАЗДЕЛЬНОЕ ПИТАНИЕ ПОМОГАЕТ ПОХУДЕТЬ.

Это неправда. Набор ферментов, которые вырабатывают желудок и поджелудочная железа, позволяет одновременно переваривать белки, жиры и углеводы. Пока нет научных доказательств того, что раздельное питание помогает бороться с лишним весом. Люди, которые выбирают этот способ похудения, чаще всего просто строго подбирают продукты, сокращают калорийность и таким образом теряют вес.

МИФ №8. ТЕМНЫЙ ХЛЕБ ДАЁТ ОРГАНИЗМУ БОЛЬШЕ ПОЛЬЗЫ, ЧЕМ БЕЛЫЙ.

Тёмный цвет хлеба совсем не означает, что в нём много клетчатки. Коричневый оттенок могут придать тесту и карамельные красители. Калорийность черного и белого хлеба практически идентична, поэтому прибавку в весе можно получить в любом случае. Наиболее полезны и богаты витаминами хлеб с отрубями и бездрожжевые хлебцы из цельного зерна, а также мюсли со злаками.

МИФ №9. СОКИ ТАК ЖЕ ПОЛЕЗНЫ, КАК И САМИ ПЛОДЫ.

Соки практически не содержат ценной клетчатки. Количество витаминов и минералов заметно уменьшается при их изготовлении. Поэтому, если есть возможность, лучше употреблять свежие плоды.

МИФ №10. СУШИ И РОЛЛЫ – ДИЕТИЧЕСКИЕ ПРОДУКТЫ.

Сами по себе суши и роллы не нанесут большого вреда фигуре. Хотя белый рис, который используется для приготовления продукта, не является лидером среди диетических продуктов. Большую опасность представляют соевый соус, майонез, который иногда используют в таких блюдах, и жирный сыр – они очень калорийны.

п/санитарного врача филиала
ФБУЗ «ЦГиЭ в Рязанской области
в Шиловском районе» Н.Колдаева