

Автор: Н. Амосова, фельдшер-валеолог отдела общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



В последние годы актуальна тема о том, какие продукты и как следует употреблять, чтобы не только не навредить своему здоровью, но и приумножить его. В этом вопросе чуть ли не каждый цивилизованный человек чувствует себя экспертом. Однако, как показали проведенные исследования и подробный анализ различных теорий, в головах людей плотно закрепились неверные представления о еде.

Сегодня правильное питание находится на вершине популярности. Все больше людей становятся адептами здорового образа жизни и отказываются от вредных привычек. Но чем популярнее эта тема становится, тем больше мифов появляется вокруг нее. Попробуем разобраться.

Миф 1. Чем меньше в продукте жиров, тем он полезнее. Жиры считаются злейшими врагами фигуры. И напрасно. Организму эти вещества жизненно необходимы. А растительные и животные жиры в умеренном количестве обязательно должны поступать в организм. Это, например, рыба, орехи, кисломолочная продукция.

Миф 2. Уменьшение калорий – это единственный способ похудеть. Сокращать количество калорий, если хочешь похудеть, вполне естественно и логично. Но питание должно оставаться сбалансированным и полноценным. Чтобы увидеть хороший результат, необходимо также обязательно включить в свое расписание физические нагрузки и спорт.

Миф 3. Здоровая еда стоит дорого. Любимая отговорка оппонентов здорового образа жизни. Правильное питание может быть вполне доступным. Например, цена на крупы и сезонные овощи является вполне приемлемой. Вовсе не обязательно покупать дорогие продукты с пометкой "органический". Это далеко не всегда означает, что перед вами действительно что-то полезное.

Миф 4. Раздельное питание обязательно поможет похудеть. Научно не доказано, что раздельное питание эффективнее в борьбе с лишним весом. Исследования показывают,

что никаких преимуществ у такой системы, кроме психологических, нет. При раздельном питании человек тщательнее следит за порцией и, как следствие, накладывает себе меньше еды.

Миф 5. Не следует есть после шести. Популярное правило, которому следовать никак нельзя. Особенно если учесть, что при современном ритме жизни многие ложатся только к полуночи. Есть не рекомендуется за 3-4 часа до сна. Это нужно для того, чтобы организм отдыхал, а не перерабатывал вашу пищу.

Миф 6. Чем меньше приемов пищи, тем лучше. Чем меньше вы едите, тем больше ваш организм оставляет про запас. Для человека 2 приема пищи в день – это мало. В идеале приемов пищи должно быть около 5-6: полноценные завтрак, обед, ужин и 2 перекуса в течение дня.

Миф 7. Свежие овощи полезнее, чем замороженные. Современные технологии заморозки позволяют сохранять в составе овощей абсолютно все витамины, минералы и другие полезные вещества. Это особенно актуально в зимнее время года, когда на прилавки попадают овощи и фрукты не первой свежести, в которых уже практически нет никакой пользы.

Миф 8. От сухарей не так быстро толстеют, как от хлеба. Сухари более калорийные, в них жира больше, чем в хлебе. 50 граммов сухариков дают примерно 200 ккал, тогда как 50 г булки – 125 ккал.

Миф 9. Овсянка – самый полезный завтрак. Овсянка полезна только в том случае, если вы готовите ее из овса грубого помола. Такой продается не во всех магазинах и супермаркетах. Обработанная овсянка в основном лишена своих полезных свойств и не насыщает организм так, как того хотелось бы.

Миф 10. От сахара всегда толстеют. Между потреблением сахара и ожирением нет прямой связи. Толстеют из-за избытка калорий, а не от того, что пьют сладкий чай. Следует в принципе меньше есть и больше двигаться.

