



Мифы о питании

Правильное питание - основа здоровья человека. Именно продукты, которые мы употребляем, обеспечивают развитие и постоянное обновление клеток и тканей организма, являются источником энергии, которую наш организм тратит не только при физических нагрузках, но и в состоянии покоя.

В отношении правил питания существует несколько распространенных заблуждений, следуя которым большинство людей наносят серьезный урон своему здоровью.

Миф 1: раздельное питание полезно и способствует похудению.

Это неверно. Ферменты желудка и поджелудочной железы переваривают одновременно белки, жиры и углеводы. Похудения при раздельном питании быть не может. А случаи похудения объясняются тем, что при строгом подборе продуктов люди невольно сокращают общую калорийность рациона, потому и худеют.

Миф 2: нельзя читать и смотреть телевизор, когда ешь., иначе пища не усвоится и появится гастрит.

Пища у тех, кто во время еды смотрит телевизор, усваивается отлично. А вот у тех, кто перекусывает на бегу, шансы заполучить гастрит намного выше.

Миф 3: чем меньше ешь жирного, тем лучше фигура, поэтому от жиров нужно отказаться совсем.

Действительно, ограничивая себя в потреблении жиров, мы быстрее худеем. Но жиры нужны и полезны. Лучше всего есть поменьше продуктов, содержащих скрытые и не всегда полезные жиры: колбасу, майонез, печенье, торт.

Миф 4: от сливочного масла толстеют, а от растительного - нет.

Калорийность растительного масла выше сливочного. Если в сливочном масле есть немного воды и белков, то растительное представляет собой "чистый" жир.

Миф 5: черный хлеб намного полезнее белого, потому что в нем больше витаминов и клетчатки, и от него не поправишься.

Калорийность черного и белого хлеба практически идентична, поэтому прибавку в весе можно получить в любом случае. Лучше использовать хлеб с отрубями и бездрожжевые хлебцы из цельного зерна.

Миф 6: необходимо пить как минимум два литра воды в день: чем больше вы пьете, тем больше шлаков выводится из организма.

Под "шлаками" подразумевают все токсические вещества, выводящиеся из организма. Скорость их выведения совсем не зависит от количества выпитой жидкости. "Очиститься", нагружая организм водой, невозможно. Тем не менее, пить много все же желательно, поскольку у тех, кто выпивает за день около 1,5 - 2 л жидкости, реже появляются камни в почках. Уменьшается и вероятность запоров.

Миф 7: накопив за лето витаминов, мы полностью готовы к встрече с холодами.

Наш организм накапливает только жирорастворимые витамины, а в овощах и фруктах содержатся преимущественно водорастворимые витамины. Они в организме не задерживаются. Так что овощи и фрукты нужно включать в свой рацион круглый год.

Миф 8: чтобы перебить аппетит, можно съесть яблоко или апельсин.

Яблоки и другие фрукты аппетит не подавляют, а как раз наоборот - разжигают. Чувство голода можно уменьшить, выпив чашку горячего несладкого зеленого чая. А в качестве перекуса лучше использовать кукурузные хлопья или несладкий хлебец.

Миф 9: нужно есть как можно больше сырых фруктов и овощей, только так можно обеспечить организм витаминами.

Сырая клетчатка многими людьми усваивается плохо. Появляются вздутие живота, изжога, жидкий стул. Оптимальное соотношение сырых и вареных овощей и фруктов для здоровых людей должно составлять 2:3. Пищеварительные ферменты человека направлены преимущественно на переваривание фруктов и овощей своей местности.

Миф 10: фрукты и сладкое едят только на десерт.

Фруктовое лакомство принесет организму больше пользы, если съесть его между приемами пищи. Если пропустили очередной прием пищи, начните еду с пары конфет, нескольких ложек варенья или мороженого. Кровь насытится глюкозой, уменьшит чувство голода и уберезет вас от переедания.

ГКУЗ «Волгоградский областной центр медицинской профилактики», Волгоград

