

То нельзя, а это можно. Долой замшелые мифы о питании

Продукты питания окутаны мифами. Диетологи и нутрициологи навязывают нам множество пищевых установок: что полезно, а что вредно; что помогает похудеть, а что, напротив, прибавит лишние килограммы. Однако научные открытия и изменения главенствующей мысли в области питания происходят так часто, что обычные люди не успевают уследить и понять, что и в каких целях им есть, что вредно, а что полезно.

SmartBabr приводит несколько наиболее расхожих мифов, от которых уже давно пора избавиться.

Жиры — не враг стройной фигуры

Жиры делятся на растительные (извлекаются из растительного сырья: например, оливковое, растительное, льняное и прочие виды масел, орехи и семена) и животные (жиры, извлекаемые из жировой и костной тканей млекопитающих, птиц и рыб, а также молока и яиц).

Долгое время считалось, что жиры очень калорийны и вредны для тех, кто следит за своим весом. Жиры действительно очень калорийны: один грамм жира содержит больше калорий, чем один грамм углеводов или белков.

Однако именно жиры являются главным компонентом правильного питания и здорового образа жизни. Они отвечают за усвоение жирорастворимых витаминов — А, D, Е, К — а также участвуют во многих важнейших процессах в организме: синтезе гормонов, правильном функционировании мозга и нервной системы.

Грубо говоря, ломтик сала лучше, чем кусочек молочного шоколада.

Но! Не следует классифицировать абсолютно все жиры как полезные. Жареная котлета и запечённый лосось не будут одинаково полезны для организма.

В случае с жареной котлетой речь идёт о трансжирах, которые появляются при нагревании, например — в растительном масле при жарке.

Лидером по содержанию трансжиров остается фастфуд и снеки. Доказано, что употребление трансжиров повышает уровень плохого холестерина в крови, который создает налёт на стенках сосудов, что приводит к атеросклерозу, повышению давления, а также рискам инсульта и сердечного приступа.

Йогурт — не диетический продукт

Наиболее опасны для фигуры не жиры, а сахар, а его современные производители с лихвой кладут в йогурты — баночные и питьевые, шоколадные и фруктовые, с шоколадными шариками, мармеладом и прочими добавками.





Между тем именно сахар приводит к практически мгновенному набору веса. При пищеварении сахар и простые углеводы распадаются на простые сахара. Избыточный сахар организм накапливает в виде жира.

Если следите за весом, выбирайте греческий йогурт.

Диетические фитнес-батончики самом деле не диетические

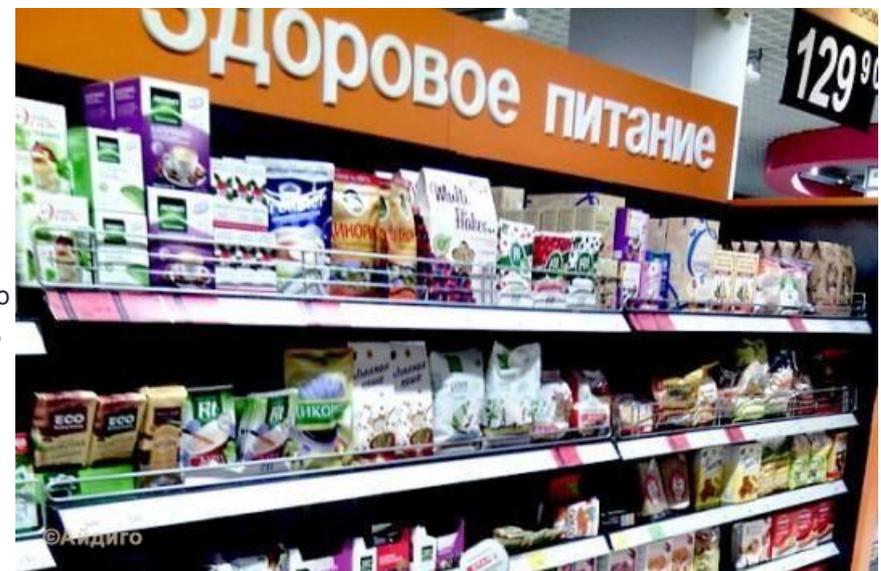
Фитнес-батончики, запечённые мюсли, сухие завтраки позиционируются как элемент здорового образа жизни и питания. Между тем они содержат трансжиры и большое количество углеводов.

Так что со скепсисом относитесь к полкам или целым отделам в супермаркетах под вывеской «Здоровое питание».



Не нужно насильно вливать в себя литры воды ежедневно

Много лет со страниц женских глянцевого журналов нам твердили, что нужно поддерживать водный баланс и выпивать по восемь стаканов воды в день. Вода для организма — это, конечно, хорошо, но ни один эксперимент ещё не показал, что человек, который выпивает эти восемь стаканов, выглядит или чувствует себя лучше, чем тот, кто этого не делает.



Истинное количество воды, в которой вы нуждаетесь, подскажет ваш же организм — вы обязательно почувствуете жажду. Ну а вливать в себя немислимое количество воды и постоянно бегать в туалет — абсурд

какой-то.

Яичный желток — не менее полезен, чем белок (а даже более)

Многие диеты настойчиво призывали есть только белок, а желток оставить врагу. На самом деле в желтке содержится полезный холестерин (а холестерин бывает полезным), необходимый для нормальной работы головного мозга.



В целом главное — баланс и интуитивное питание, чтобы питание было созвучно чувствам голода и насыщения. Строгие запреты, голодовки, полное исключение каких-либо продуктов из рациона — ничем не лучше, чем переедание и поглощение фастфуда с газировкой.



Ранее на SmartBabr:

[Полезные продукты: читаем этикетки правильно](#)

Автор: Алиса Беглова © SmartBabr



НАУКА И ТЕХНОЛОГИИ, ИНТЕРНЕТ И ИТ, МИР 9225 26.05.2020, 19:10 1

URL: <https://babr24.com/?IDE=273436> Bytes: 5122 / 3960 [Версия для печати](#)

[Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)
- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:
newsbabr@gmail.com



Автор текста: **Алиса Беглова**,
обозреватель.

На сайте опубликовано **257**
текстов этого автора.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: @babr24_link_bot
Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь
Телеграм: @bur24_link_bot
эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова
Телеграм: @irk24_link_bot
эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская
Телеграм: @kras24_link_bot
эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская
Телеграм: @nsk24_link_bot
эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: @tomsk24_link_bot
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: @babrobot_bot
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)