

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.

