

Что есть для здоровья? Мифы о правильном питании

«Правильное питание» — звучит скучно. По-настоящему здоровый рацион — это вкусные, сочные блюда и «нет» чувству голода. Это «праздник живота», который дает энергию и приносит удовольствие, а в перспективе — дарит здоровье.

Миф 1: Правильное питание — это 5 ложек пресной невкусной еды

Здоровое питание — это не переход на голодание. Ограничение еды принесет вред, замедлит обмен веществ и будет способствовать набору лишних килограммов. Постоянное чувство голода — это стресс для организма и проблемы со здоровьем в будущем.

Чтобы начать питаться правильно, не нужно урезать рацион до минимума, напротив, нужно, сделать его богатым — на клетчатку, витамины и минеральные вещества. Самый простой способ — найти здоровую альтернативу опасным для здоровья и фигуры продуктам.

Вместо хотдогов и бургеров — бутерброды с грудинкой, вареники с любимой начинкой и домашние пельмени. На смену сладкой газировке — минеральная вода, а кофе частично заменить цикорием и зеленым чаем. Вместо майонеза в салате — сметана и греческий йогурт, а кетчупу предпочесть домашний томатный соус. Вместо картофеля фри — отварная картошка, вместо жареной рыбы — запеченная в фольге. Паста — только из твердых сортов пшеницы, а полуфабрикаты заменить полезными кашам

Миф 2: Соль — самый опасный враг

Бессолевые диеты, которые пропагандируются в сети, на самом деле опасны для здоровья и могут даже привести к летальному исходу. При правильном питании соль обязательно должна присутствовать в рационе. Единственная оговорка: при гипертонии ее употребление должно быть строго дозированным, поскольку соль повышает артериальное давление.

Для здорового человека соль полезна. Она присутствует во всех жидкостях организма (желудочный сок, пот, слезы, межклеточная жидкость). Организм не может синтезировать соль самостоятельно, поэтому получать ее должен вместе с пищей. Суточная норма соли для здорового человека, по данным ВОЗ, должна составлять примерно одну чайную ложку.

Миф 3: Каждый день — много сырых фруктов и овощей

Овощи и фрукты с грядки — это очень полезно, но совсем не обязательно есть их в сыром виде и в больших количествах. Их можно варить, сушить, тушить, жарить и запекать, подавать в виде салатов, десертов, приготовленными на гриле.

Нельзя заменять основной прием пищи сырой морковкой, а на ужин выбирать три листика салата. Сырые овощи и фрукты — это дополнение к рациону, отличный перекус и вкусный десерт. А вот основные блюда — это всегда кулинарная обработка и часто — горячее питание, полезное для желудочно-кишечного тракта.

Миф 4: При правильном питании нужно забыть о жирах

Здоровый рацион не подразумевает исключение жиров из рациона, напротив, он предписывает употреблять их в достаточном количестве. Исключить следует только трансжиры и свести к минимуму насыщенные жиры. То есть те, что содержатся в фастфуде и маргарине, магазинных соусах и кетчупах, выпечке и попкорне. А растительным и животным жирам — почетное место в рационе.

Добавляйте растительные масла в салаты, ешьте молочную продукцию средней жирности, балуйте себя постными видами мяса и ешьте сливочное масло. Умеренное потребление жиров — основа правильного питания.

Миф 5: Соки, фреш и смузи пить обязательно

Безусловно, эти напитки полезны, но они могут быть и коварными. В [соках](#) и фрешах высокое содержание глюкозы и фруктозы, они разжигают аппетит и могут стать причиной лишнего веса. Некоторые виды соков противопоказаны при заболеваниях ЖКТ, а другие могут принести вред зубам (например, цитрусовые, их обязательно следует разводить водой). Если вы придерживаетесь диеты, лучше есть цельные плоды. Стоит помнить о том, что во всем важна «золотая середина». Последние исследования ученых показали, что любители фреша по утрам чаще болеют сахарным диабетом.

Миф 6: Во время похудения исключить перекусы

Перекусы — это неременное условие правильного питания, забывать о котором нельзя никогда, в том числе, во время [похудения](#). Как машина не поедет без дозаправки, так наш организм не сможет нормально функционировать без перекусов. Их должно быть не менее двух в течение дня — между завтраком и обедом и обедом и ужином. И это должны быть качественные перекусы — горсть орехов, порция йогурта, сыр, черный шоколад, виноград или банан. Если любите посытнее — вареные яйца или постное мясо (индейка, курица, телятина). А вот шоколадные батончики, чебуреки и пирожные с масляным кремом — не лучшие варианты.

Миф 7: Углеводы? Только не быстрые!

И простые, и сложные углеводы — обязательная составляющая правильного питания. К простым (быстрым) углеводам диетологи причисляют те, что быстро повышают уровень сахара в крови, дают организму энергию. Это лучшая «заправка» для мозга, которая повышает концентрацию и увеличивает работоспособность. А сложные углеводы дают длительное ощущение сытости, они медленнее усваиваются и активизируют перистальтику кишечника — преимущественно за счет содержания крахмала и пищевых волокон. ВОЗ рекомендует съедать каждый день по 4 грамма углеводов на каждый килограмм массы тела человека.

Простые углеводы - торты, шоколад, соки, пирожные. **Сложные углеводы** - крупы (пшеничная, гречневая, овсяная), макароны из твердых сортов пшеницы, хлеб из муки грубого помола, картофель и бобовые (горох, чечевица, фасоль).

Миф 8: Покупать нужно только органические продукты

Органическая пища на 50% дороже «обычных» продуктов. И тем не менее, у нее нет преимуществ перед традиционным питанием. Ученые провели исследования, в результате которых выяснилось, что содержание витаминов и ценных веществ в органических и обычных продуктах примерно равно, кроме того, органическая пища не связана с меньшим риском возникновения аллергии. Таким образом, надписи на упаковке «100% натуральный» и «органический» являются всего лишь маркетинговым ходом, цель которого — увеличить продажи.

Миф 9: Чем меньше приемов пищи, тем лучше

При правильном питании приемов пищи минимум пять — это 3 основных и 2 перекуса. Есть еще модель питания, которая называется «дробным питанием», в этом случае перекусов может быть даже больше (6-7). А вот питаться два раза в день даже полезной пищей опасно для фигуры. Большие сытные порции растягивают желудок, а избыточные калории превращаются в жир.

Чтобы хорошо себя чувствовать, питаться нужно умеренными порциями через небольшие промежутки времени — 2,5-3,5 часа. Самый большой перерыв — между ужином предыдущего дня и завтраком. При этом важно, чтобы ужин был не позже, чем за 2 часа до сна.

Миф 10: Сладости и сахар — под запретом

Сахар и сладкие продукты не порицаются в правильном питании, если их употребление не перешло в разряд навязчивой идеи. Важно исключить лишь «скрытые» сахара — те, что прячутся в обработанных продуктах — сладкой газировке, соусах и горчице, а также полуфабрикатах. Их содержание там настолько высоко, что количество сахара в рационе среднестатистического человека, по наблюдениям исследователей, превышает норму вдвое! А это опасно для здоровья и чревато ожирением и сопутствующими заболеваниями.

Идеальными вариантами сладостей в правильном питании являются натуральный йогурт с ломтиками фруктов, орешки и сухофрукты, фруктово-овощные салаты.