

## 29 самых распространенных ошибок в питании



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/29-samyh-rasprostranennyh-oshibok-v-pitanii/>

Употреблять магазинный творог 0% жирности. В этом продукте нет НИЧЕГО ПОЛЕЗНОГО, вы жуете бумагу. Берите обезжиренный творог на базаре/рынке у колхозников/фермеров.

Полагать, что можно перекусить пачкой орехов. Орехов можно только 30г в качестве перекуса. Пачка – сильно жирно!

Пить сладкий питьевой йогурт и полагать, что от этого можно похудеть. Выпить такую баночку 0,33-0,5 это все равно, что съесть «Сникерс».

Полагать, что газированная минеральная вода влияет на потерю кг. Нет никакой разницы, какую воду пить в период похудения, с газом или без, главное – не сладкую.

Питаться только белковыми продуктами. Углеводы задерживают жидкость, если простым

языком. Питаясь белками, вы помимо всего прочего обезвоживаете свой организм. Как только вы съедите что-то не белковое, вас «зальет» (отек) водой, как при потопе.

Полагать, что диетическая Кола это спасение от тяги к сладкому. Да, вы можете перебить тягу к тортику Колой-лайт, но в ней содержится аспартам, который усиливает аппетит. Это замкнутый круг.

Пить кофе с сахаром, чтобы заглушить аппетит. Это бессмысленная трата 40-80 ккал. Организм израсходует ноль энергии на усвоение сладкого напитка и обменные процессы не будут подстегнуты. Лучше потратить эти калории на еду, которая поддержит органы ЖКТ в активном состоянии, что не даст метаболизму замедлиться.

Полагать, что можно кушать салаты («Это же овощи!!») огромными мисками и рассчитывать на здоровую потерю веса. В этом случае вы в первую очередь перерастягиваете желудок, что уже не является вашей задачей. Далеко не все овощи можно есть в больших количествах.

Считать, что дыня, персики, виноград, черешня, сладкие груши это диетические фрукты. В этих фруктах больше сахара, чем в яблоках и грейпфрутах, поэтому их нужно есть очень дозированно.

Пить пакетированный маленький сок в качестве перекуса (на голодный желудок). Это прямая дорога к гастриту. Сахар в составе сока еще больше подстегнет Ваш аппетит, и через 20 минут вы снова будете сходить с ума от голода.

Полагать, что красная рыба это жирная рыба, но так как вы избегаете жира, вам ее нельзя. Красная рыба – одна из основ для долгосрочной стройности.

Сокращать рацион до 700-900 ккал. Это прямая дорога в пожизненные проблемы с лишним весом, потому что потом набирать вес вы будете молниеносно, и «слезть» с такого количества еды будет очень трудно, это, как наркомания: если один раз попробовал и получил результат – дальше будут только срывы с обратным возвратом на 900ккал. Не смотрите на выступающих бодибилдеров. Их рационы и калорийность Вам не подходят.

Повторяю каждый день по несколько раз!

Устраивать «читтинги»/загрузки на правильном питании. На ПП в этом нет надобности. В этом есть надобность для тех, кто питается крайне низкокалорийно.

Употреблять маленькое количество еды. Если даже калорийность вашего рациона нормальная, но вы едите маленький объем пищи, это приведет к запорам.

Считать, что овсяная крупа, овсяные хлопья быстрого приготовления и мюсли - это одно и то же по своим полезным свойствам. В быстрорастворимых хлопьях нет никаких полезных веществ. Все они содержатся в оболочке овса. Мюсли - это сладость, в 99% случаев в составе указан сахар (за исключением мюсли из магазинов эко-продуктов)

Ужинать фруктовыми салатами. На первых порах это поспособствует потере веса, но последние кг такими ужинами не убрать.

Не считать кофе с молоком за еду и не учитывать его в общий рацион. Все напитки, которые имеют вкус – засчитываются за еду.

Полагать, что галеты (галетное печенье) это диетический продукт. Это - то же самое печенье. Нет никакой существенной разницы.

Думать, что черный шоколад это диетический продукт. Это обычная сладость, которую тоже нужно дозировать. Если очень сильно хочется именно шоколада - купите себе шоколад с 99% какао. В составе должны быть ингредиенты: какао, какао-масло, соль. И все.

Избегать сливочного масла. Животный жир в крошечном количестве так же необходим, поэтому пол чайной ложечки (или целая) вам, женщинам и девушкам, будут только на пользу.

Делать только кардио. Кардио не дает мышцам расти в объеме. Красивые формы достигаются за счет усовершенствования мышечного корсета всего тела, поэтому не избегайте силовых тренировок.

Качать руки 0, 5кг гантелям. Это не принесет вашим мышцам развития. 2кг - это ваш начальный вес.

Питаться однообразно. Это приводит к срывам. Даже на правильном питании можно найти огромное количество правильных, а самое главное, вкусных рецептов

Полагать, что диетические блюда - невкусные и питаться высококалорийными блюдами, но в маленьком количестве.

Полагать, что срыв раз в неделю не повлияет на потерю веса, и называть его чит-милом. Как раз напрямую повлияет, если это обжорство по полной программе.

Полагать, что разгруз снизит вашу жировую прослойку. Разгрузки полезны 1 раз в неделю, но их функция - очистка кишечника.

В течение дня пить или есть только один продукт. Моно-питание ведет к замедлению метаболизма и является прямой дорогой к срывам.

Полагать, что соль нужно полностью убрать из рациона. Это нарушит водно-солевой баланс. 5г соли обязаны присутствовать в рационе. Учитывая тот факт, что натрий содержится во всех продуктах питания, в день нужно соли употреблять 1/2 ч.л.

Бояться есть мясо на ужин, думая, что это тяжелый продукт. Этот продукт включит в работу органы ЖКТ и его переваривание поддержит метаболизм на высоком уровне.