

## Мифы и факты



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/mify-i-fakty/>

**МИФ:** Нужно есть как можно больше сырых овощей.

**ФАКТ:** Действительно, в термически необработанных овощах содержится большое количество клетчатки, полезной для пищеварения. Да и для похудения тоже, ведь клетчатка обладает способностью увеличиваться в размерах, впитывая воду, и механически заполнять желудок. Но слишком большое ее содержание в рационе может привести к неприятным последствиям: тошноте, вздутию, газообразованию, изжоге. Поэтому, чтобы не испытывать постоянный дискомфорт, увлекаться сыроедением овощей не стоит.

**МИФ:** Фрукты полезны в любом случае и в любом количестве.

**ФАКТ:** Пользу фруктов отрицать нельзя – это источник жизненно необходимых витаминов и микроэлементов. Но одни лишь фрукты не могут быть полноценной едой для человека. Помимо витаминов в плодах содержится много фруктозы и глюкозы, которые, поступая в организм в избытке, могут привести к нарушению инсулинового обмена. А фруктовые кислоты в большом количестве негативно воздействуют на эмаль зубов и органы ЖКТ, и потому многие фрукты не рекомендуется употреблять людям, страдающим гастритом, язвенной болезнью желудка и т.п.

**МИФ:** Чем разнообразнее фрукты и ягоды, которые вы едите, тем лучше.

**ФАКТ:** Еще лет 5-10 назад манго, маракуйя, личи, гуала и т.д. считались настоящей экзотикой. Сейчас эти фрукты можно спокойно купить в супермаркете. Конечно, эти они полезны, но стоит помнить о том, что чем экзотичнее фрукт, тем меньше в нашем организме ферментов, способных его переварить. К тому же нередко при большом количестве экзотики может возникнуть аллергия. Поэтому экспериментировать с необычными плодами не стоит. Их, конечно, можно и нужно включать в рацион, но приоритет лучше отдавать «родным» яблокам, грушам, малине, смородине и т.п.

**МИФ:** Чтобы «запаситься» витаминами на зиму, зимой надо есть как можно больше фруктов, ягод и овощей.

**ФАКТ:** К сожалению, организм человека способен «запасать впрок» только жирорастворимые витамины: А, Е, D и К. Остальные – водорастворимые – выводятся из организма достаточно быстро. Поэтому делать хорошие запасы на зиму лучше в морозилке. Замороженные ягоды и фрукты тоже содержат витамины, и ими полезно будет лакомиться осенью и зимой.

**МИФ:** Патока очень калорийна и бесполезна для организма.

**ФАКТ:** Патока – такая сладкая, липкая, вязкая, по виду напоминающая мед, – действительно совсем не диетический продукт. Она содержит фруктозу, мальтозу, и потому калорийна. Но вместе с тем она питательна и полезна: ведь в ее состав, помимо прочего, входит витамин D и много микроэлементов: кальций, калий, марганец, медь, железо. Благодаря своим химическим свойствам (увеличивает срок хранения и понижает точку замерзания продукта, придает вязкость, улучшает вкусовые качества) патока – важный компонент при приготовлении самых разнообразных продуктов, начиная от хлеба и заканчивая спортивным питанием. А всего лишь одна ложечка патоки, добавленная в натуральный йогурт, сделает его очень полезным и вкусным десертом и подарит заряд бодрости и энергии.

**МИФ:** Йогурт – лучший диетический продукт.

**ФАКТ:** Действительно, натуральный, «живой» йогурт без красителей, ароматизаторов, усилителей вкуса – это полезный для организма продукт. Такие йогурты рекомендуется делать самостоятельно, и срок хранения довольно мал. А вот стоящие месяцами в холодильнике разноцветные баночки зачастую содержат высокий процент жира, а еще разнообразные подсластители, кусочки сладких фруктов, шоколадные мюсли и т.д. Поэтому «диетическими» называть их будет неверно.

**МИФ:** Обезжиренные продукты не содержат калорий.

**ФАКТ:** Покупая обезжиренный творог и молоко, не стоит надеяться, что калорий в этих продуктах тоже не будет и их можно есть в неограниченном количестве. Это очень опасное заблуждение. Во-первых, небольшой процент жира даже в продуктах с «нулевой» жирностью все же остается в любом случае. Во-вторых, чтобы улучшить вкус таких продуктов, производители могут добавлять в них множество химических добавок, что для здоровья не так уж и полезно. Ну и наконец, калорийность таких продуктов по сравнению с их «жирными» аналогами не сильно уменьшается, ведь компенсирующие отсутствие жира добавки тоже имеют свои калории.

**МИФ:** Шоколад вызывает угревую сыпь и провоцирует набор лишнего веса.

**ФАКТ:** Какие грехи только не предписывали «пище богов» (так на латыни называется шоколад). Однако сам по себе этот продукт не вызывает прыщиков – к такому выводу пришли американские ученые, проводившие исследование на предмет того, как пища с высоким гликемическим индексом влияет на появление акне. Все дело в разбушевавшихся гормонах и иногда – в индивидуальной реакции организма. Хотя все-таки, по словам ведущего автора исследования Дженнифер Баррис, некоторые сорта шоколада (содержащие много гидрогенизированных жиров) могут усилить воспаление, так что в период, когда на лице есть много акне, с шоколадом лучше не перебарщивать. Что же

касается набора лишнего веса, то и это утверждение верно лишь отчасти. Действительно, молочный шоколад со сливочной начинкой или с орехами и изюмом – это очень калорийное лакомство. Но вот обычный черный шоколад (с содержанием какао не ниже 70%) можно есть хоть каждый день. Естественно, в разумных количествах: 10-15 грамм будет достаточно для желающих похудеть и 15-25 грамм можно есть тем, кто поддерживает вес.

**МИФ:** Черный хлеб – менее калориен, чем белый.

**ФАКТ:** Калорийность любого хлеба, будь то черный, белый или хлеб с добавками примерно равна. Но при этом цельнозерновой, ржаной хлеб и хлеб с отрубями будут более полезными – за счет высокого содержания клетчатки.

**МИФ:** При употреблении холодной пищи тратится больше калорий, потому что организму, чтобы усвоить ее, нужно «согреть».

**ФАКТ:** Действительно, организм тратит энергию на согревание еды, но ее количество сильно преувеличено. Так, при выпивании пол-литра холодной воды (около 0 градусов), на ее согревание наш организм тратит примерно 17 ккал. Совсем немного, учитывая, что калорийность одного яблока, к примеру, 45 ккал. И кстати, холодную жидкость диетологи пить совсем не советуют – она может вызвать спазм желудка.