

# Вредные привычки при правильном питании: 10 популярных заблуждений



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/vrednye-privychki-pri-pravilnom-pitanii-10-populyarnyh-zabluzhdenij/>

У каждого из нас есть свои пищевые привычки, которые могут быть полезными или, наоборот, вредными для здоровья. Пришло время развеять мифы и расставить все точки над "i": рассказываем о распространенных стереотипах здорового питания и делимся с вами полезными секретами.

## **Варить брокколи и использовать только ее соцветия**

Брокколи входит в топ-20 лучших продуктов по индексу питательной ценности. В нем содержится огромное число витаминов, антиоксидантов, и минеральных веществ. Многие из нас привыкли есть брокколи в вареном виде, причем только соцветия овоща. Но на самом же

деле в стеблях брокколи содержится в два раза больше витаминов. В процессе термической обработки овощ теряет практически все свои полезные вещества. Поэтому, для получения максимума пользы для организма, брокколи лучше есть в свежем виде. Его можно добавлять в салат, использовать в качестве гарнира или приготовить на пару, но при этом всегда оставлять немного сырым.

### **Нужно есть много фруктов**

В глянцевых журналах и кулинарных передачах нередко можно услышать совет «Ешьте больше фруктов». Такая рекомендация не так уж и безобидна для нашего организма, как может показаться на первый взгляд. Воспринимая это утверждение буквально, многие из нас начинают есть большое количество фруктов сразу после еды и на протяжении всего дня. Здесь важно понимать, что фрукты нельзя совмещать с другими блюдами. Связано это, прежде всего, с особенностями нашего организма. Попадая в желудок вместе с другой пищей, фрукты не перерабатываются. Вместо этого они начинают закисать и бродить, тем самым вызывая дискомфорт и упадок сил. Чтобы этого не произошло, старайтесь есть фрукты отдельно от других продуктов и за 1,5 часа до или после приема пищи.

### **Добавлять мед в горячий чай**

В качестве заменителя сахара люди часто используют мед. Но далеко не все знают, что при температуре в 40 С все целебные и питательные свойства этого продукта теряются. Помимо этого, при нагреве до 60 С мед превращается в продукт с канцерогенными свойствами. Именно поэтому добавлять в чай мед нужно, только когда он остынет. В противном случае он превратится в обычный сладкий сироп из глюкозы и фруктозы и утратит свой неповторимый аромат.

### **Пить больше воды**

Распространенный миф о том, что для поддержания организма в хорошей форме нужно пить как можно больше воды, тоже весьма сомнителен. Каждому человеку требуется разное количество воды в течение дня. Зависит этот показатель от возраста, пола, образа жизни и многих других факторов. Поэтому точно определить норму воды можно только по индивидуальным особенностям человека.

### **Не есть яйца**

До сих пор многие из нас верят в то, что яйца вредны для сердечно-сосудистой системы, так как могут повысить уровень холестерина. Однако, чтобы этот продукт действительно повлиял на уровень холестерина в крови, в день человеку нужно съесть как минимум 20 яиц. Поэтому, если вы очень любите этот продукт, старайтесь просто соблюдать меру.

### **Пить кофе вредно**

Еще одним распространенным заблуждением является то, что кофе вреден для здоровья. Он содержит в себе мощные антиоксиданты, поэтому в разумных дозах может принести организму желаемую пользу. Исключением из правил могут стать только люди с повышенной чувствительностью к стимуляторам: им от такого ароматного напитка лучше воздержаться.

### **Соки так же полезны, как и плоды**

Считается, что полезные свойства фруктов сохраняются в любом виде. На деле это совсем не так. В самих плодах содержится куда больше питательных веществ. В соках отсутствует

клетчатка, да и содержание витаминов значительно снижается. А если речь заходит о пакетированных соках, то в них абсолютно нет полезных веществ. Единственное, что входит в их состав, это пищевые добавки, консерванты и сахар. Поэтому, если у вас есть такая возможность, старайтесь есть только свежие плоды.

### **Обезжиренные продукты приносят пользу**

Многие из нас ошибочно полагают, что обезжиренные продукты намного полезнее обычных. Как правило, очищенная пища лишена не только жира, но и всех питательных веществ. Поедание обезжиренных продуктов нередко приводит к перееданию, так как для восполнения недостающих жиров нам хочется съесть намного больше пищи.

### **Овсянка лучший здоровый завтрак**

Овсянка уже много лет считается полезным и здоровым завтраком. В действительности ее благотворный эффект оброс мифами. Овсянка относится к крупам грубого помола: а значит, при ее обработке большинство полезных свойств теряются. А полюбившаяся нам овсянка быстрого приготовления вообще не имеет ничего общего с полезным завтраком: она может содержать в себе вредные пищевые добавки.

### **Мясной бульон спасет от заболеваний**

Для восстановления сил после болезни многие из нас привыкли употреблять мясные бульоны. Эта традиция считается самым распространенным заблуждением. Дело в том, что в процессе приготовления бульона из мяса в воду уходит огромное количество вредных компонентов. Если вы действительно хотите восстановить силы, то лучше отдавайте предпочтение овощному бульону.