



5

МИФОВ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

 **2024**
ГОД СЕМЬИ



Здоровое питание – ЭТО СЛОЖНО

**МИФ
№1**



Существует простая и понятная система, которая основывается на трёх принципах здорового питания.

Первый принцип – соблюдение баланса энергии. Энергия, которую вы потребляете с пищей, должна быть обязательно потрачена.

Второй принцип – рацион должен быть разнообразным и содержать все основные группы продуктов питания.

Третий принцип заключается в соблюдении режима питания.



Три основные приёма пищи можно дополнить двумя перекусами в течение дня.





МИФ №2

Чтобы быть стройным, надо постоянно считать калории

Постоянный подсчёт калорий не только не оправдан, но и может привести к негативным результатам.

Но недолгий учёт потребляемых калорий или даже просто запись съеденного за день позволяет контролировать массу тела за счёт анализа рациона.



МИФ №3

Овощи и фрукты можно заменить натуральным соком

Во-первых, при приготовлении сока, даже методом прямого отжима, часть витаминов теряется. Особенно это касается витамина С.

Во-вторых, так из овощей и фруктов теряются ценные вещества – пищевые волокна (клетчатка). Они необходимы для нормальной работы органов желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации углеводного и липидного обмена.

Третья причина, по которой мы не можем заменить фрукты соками, – избыточное содержание простых сахаров и высокая калорийность.

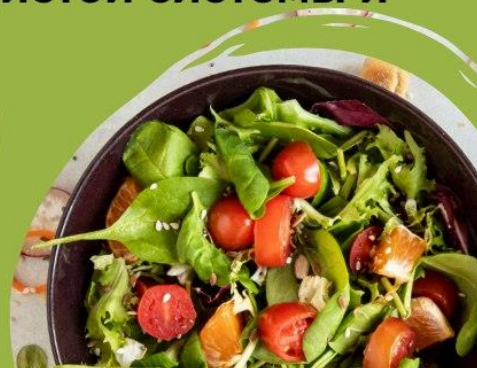


МИФ №4

Морская соль лучше обычной

Морская соль не полезнее промышленно произведённой только потому, что создана природой. Независимо от происхождения соли она основной источник натрия в питании. Это незаменимый для организма элемент.

Избыточное потребление натрия приводит к негативным последствиям для здоровья, развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы и почек.





Сахар – яд, от него следует отказаться

**МИФ
№5**



Все пищевые продукты при условии их адекватного потребления безопасны.

Высокое потребление сахара приводит к повышению калорийности рациона питания, а следовательно, – к развитию избыточной массы тела, ожирению и связанным с ним заболеваниям.



Интересные факты

о калориях



Полезное – не значит низкокалорийное.

Например, орехи богаты микронутриентами и еще более богаты калориями.

Зато они медленно перевариваются, дают чувство насыщения.

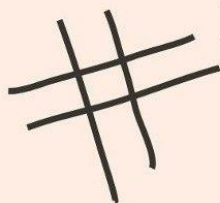
И съесть несколько орешков на перекус вместо магазинного печенья или пирожка будет гораздо полезнее.



В опытах ученых

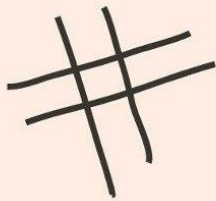


на крысах – те животные, которые питались мягкой и сильно переработанной пищей быстро толстели. При этом животные другой группы при тех же условиях жизни и такой же активности не набирали вес, т.к. их кормили твердой пищей.



Расход калорий

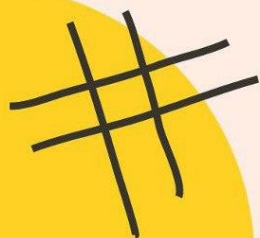
На переработку пищи тоже нужна энергия – калории. Чем сильнее измельчены и обработаны продукты, тем меньше мы тратим калорий при еде.





Агрохимик

Уилбур Олин Этуотер в конце 19 века первым додумался измерять энергоемкость различных компонентов пищи и разработал схему подсчета калорийности любых продуктов.



Калория



это единица измерения:
то количество
тепла, которое
необходимо, чтобы
нагреть один грамм воды
на один градус

