

Популярные диеты на самом деле не всегда учитывают индивидуальные потребности в питании или цели, связанные со здоровьем. Вот о чём важно знать перед тем, как следовать модным тенденциям.

Существует несколько распространённых мифов о питании.

**Углеводы — враги.** В действительности это источник энергии для организма. Однако некоторые углеводы полезнее других: например, фрукты, овощи, молочные продукты, цельные зёрна по сравнению со сладкими закусками. Из-за ограничения употребления углеводов у вас могут возникнуть долгосрочные проблемы со здоровьем. Среди них — плохой контроль уровня сахара в крови, проблемы с сердцем, увеличение веса.

**Еда на ночь заставляет набирать вес.** Вне зависимости от времени приёма пищи набор веса происходит, когда вы потребляете калорий больше, чем сжигаете.

**Безглютеновые продукты полезнее.** Они могут на самом деле содержать столько же жира, сахара и калорий, сколько и продукты с глютеном. Что ещё важнее: в безглютеновых продуктах может не быть важных питательных веществ.

**Все калории одинаковы.** В питательных продуктах содержится меньше калорий и больше питательных веществ, чем в обработанных закусках. Например, 100 калорий из овощей и фруктов дают больше витаминов и минералов, чем 100 калорий из конфет.

**Пропуск приёмов пищи способствует похудению.** Из-за этого ваш организм может просто перейти в режим голодания. Это может замедлить обмен веществ, затруднить потерю веса в долгосрочной перспективе. Также из-за пропуска приёма пищи вы можете сильно проголодаться и переест в дальнейшем.

**Все обработанные продукты вредны.** Замороженные овощи, например, могут быть очень полезными и удобными. Они также помогают экономить время.



fcacofotodigital / Getty Images

**Все жиры приводят к увеличению веса.** На самом деле есть полезные и вредные жиры. Полезные содержатся в оливковом масле, авокадо, орехах, вредные — в жареной пище, обработанных закусках.

**Нужно избегать сахара любой ценой.** Наш организм нуждается в сахаре для получения энергии. При этом старайтесь отдавать приоритет натуральным сахарам, которые содержатся в сложных углеводах. То есть в фруктах, овощах, зерновых, молочных продуктах.

**Употребление большего количества белка помогает нарастить мышечную массу.** Без упражнений это работать не будет. Более того, если вы станете есть много белка без занятий спортом, то излишки протеина превратятся в жир.

**Органические продукты всегда полезнее.** В действительности пользу организму могут принести как органические, так и неорганические продукты.

«Все калории одинаковы» и другие мифы о питании, в которые  
нужно перестать верить

**Нужно выпивать восемь стаканов воды в сутки.** Количество воды зависит от таких факторов, как возраст, уровень активности, история болезни, климат. Важно прислушиваться к телу и пить, когда вы ощущаете жажду.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***