

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 голодаия. Это может замедлить обмен веществ, затруднить потерю веса в долгосрочной перспективе. Также из-за пропуска приёма пищи вы можете сильно проголодаться и переесть в дальнейшем.

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



fcafotodigital / 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.