

В выпуске подкаста Caps Lock Ванесса Риссетто, магистр наук, сертифицированный диетолог, развенчала самые большие мифы о питании на сегодня. Вот на что нужно обратить внимание.

Плотоядная диета. Есть много источников белка, имеющих большую пищевую ценность, чем красное мясо. Например, это жирная рыба, бобовые, тофу и орехи. Если вы будете употреблять много красного мяса, то можете столкнуться с раком толстой кишки. К тому же эта диета не включает фрукты, овощи, зерновые, а значит, существует риск появления запоров и других проблем со здоровьем. Лучше всего питаться сбалансированно.

Отказ от пасленовых. Если у вас нет переносимости этих овощей, то нет смысла от них отказываться. Множество исследований связывают такие овощи с противовоспалительными свойствами.



Design elements: Getty Images. EatingWell design

Слишком много белка. Чтобы понять, сколько белка вам нужно потреблять в день, используйте калькулятор. Фактически, общая рекомендация по потреблению белка для здоровых взрослых – это 0,8 г в сутки на 1 кг веса тела. Нужно понимать, что организм способен усвоить лишь определённое количество протеина, поэтому его избыток не даст преимуществ.

Восполнение баланса электролитов. Электролиты могут помочь вам избежать обезвоживания после напряжённой тренировки, летней жары или при болезни. Но вам не нужно восполнять их уровень каждый день. В целом обычная вода достаточно насыщает организм в течение дня. Кроме того, многие электролитные напитки из магазинов содержат много добавленного сахара.

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