

В выпуске подкаста Caps Lock Ванессы 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.*