

В этом году федеральное правительство опубликует диетические рекомендации на 2025-2030 годы. Они обновляются каждые пять лет на основе последних научных данных. Новые изменения могут включать более сильный акцент на употреблении фасоли, гороха и чечевицы, а также ограничение красного и обработанного мяса. Хорошая новость в том, что вносить такие изменения в диету вовсе не сложно.

Еда необязательно должна быть нетрадиционной, чтобы приносить пользу нашему здоровью. То же самое касается диет: они необязательно должны быть ограничивающими, чтобы быть эффективными. По словам Жаклин Альбин, врача-кулинара в Юго-Западном медицинском центре Техасского университета в Далласе, лучше сосредоточиться не на том, чтобы убирать из рациона что-то, а на добавлении в него чего-либо.

Вы наверняка уже знаете, какие продукты являются "хорошими". Это фрукты и овощи, цельные зёрна, орехи, семена, бобовые. Например, согласно исследованию, представленному на встрече учёных, ежедневная чашка нута снижает уровень холестерина у людей. Однако мало кто ест достаточно овощей и фруктов ежедневно, то есть минимум 3,5 чашки в сутки.



PGoodie76/Getty Images

Даже сегодня, когда существуют мощные препараты для снижения веса и планировщики питания с искусственным интеллектом, эксперты по питанию считают крайне важным потреблять продукты, богатые питательными веществами. В том числе клетчаткой, которая важна для снижения риска возникновения диабета 2 типа, рака, сердечно-сосудистых заболеваний.

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