

Некоторые виды пищи могут серьёзно навредить организму после 45 лет. Подробнее об этом рассказала диетолог Тара Коллингвуд.

**Сладкие напитки.** К ним относятся газировка, энергетики, подслащённый кофе. Дело в том, что они повышают уровень глюкозы в крови, приводят к образованию жира на животе, увеличивают риск возникновения диабета 2 типа. Вместо них пейте воду, травяные чаи или газированную воду с лимоном.

**Обработанное мясо.** Это бекон, хот-доги, сосиски. Такое мясо содержит много натрия, насыщенных жиров, нитратов, которые повышают риск возникновения рака и болезней сердца. Вместо этого ешьте постные белки: индейку, жареную курицу, рыбу.

**Рафинированные углеводы.** К ним относятся белый хлеб, белые макароны, многие виды упакованной выпечки. Эти углеводы вызывают резкие скачки уровня сахара в крови, что способствует набору веса. Лучше сосредоточьтесь на потреблении овса, киноа, цельнозернового хлеба.

**Жареные во фритюре продукты.** После 45 лет рекомендуется избегать картошки фри, куриных крылышек, луковых колец, которые наполнены трансжирами и калориями. Чтобы получить более здоровый вариант этих блюд, их нужно запекать, жарить на сковородке или на свежем воздухе.

**Алкоголь.** Если вам больше 45 – откажитесь от спиртного (хотя бы частично). Употребление этих напитков замедляет обмен веществ, ухудшает сон, нагружает печень и приводит к образованию жира на животе.

**Закуски с высокой степенью переработки.** Это чипсы, крекеры, крендельки. Они содержат большое количество соли и вредных жиров, что приводит к высокому кровяному давлению и задержке воды в организме. Вместо них выбирайте семена, орехи или домашний воздушный попкорн.



Logan Voss on Unsplash/Shutterstock

**Сладкие хлопья.** Они содержат много сахара и мало клетчатки. Это способствует набору веса и развитию резистентности к инсулину. Лучше покупать вместо них овёс, мюсли без сахара или хлопья с большим количеством клетчатки.

**Трансжиры.** Эти вещества повышают уровень “плохого” холестерина и снижают уровень “хорошего”. Ещё их связывают с болезнями сердца. Проверяйте этикетки продуктов и избегайте частично гидрогенизованных масел.

**Жирные молочные продукты.** В них много насыщенных жиров, которые ухудшают уровень холестерина и здоровье сердца. Лучше покупайте молочные продукты с умеренным содержанием жира.

**Консервированные супы.** В таких супах очень много натрия, который приводит к вздутию живота, высокому кровянистому давлению, увеличению риска развития болезней сердца. Вместо этого готовьте супы дома.

**Ароматизированные йогурты с добавлением сахара.** Часто они содержат добавленный сахар и искусственные ароматизаторы. Это приводит к скачкам уровня глюкозы в крови и набору веса. Выбирайте лучше простой греческий йогурт и добавляйте в него свежие фрукты или немного мёда.

**Фруктовые соки.** В их составе много натуральных сахаров, но нет клетчатки, как в цельных фруктах. Это может вызвать резкие скачки уровня сахара в крови. Лучше ешьте целые фрукты или разбавляйте сок водой.

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