

Врач-эндокринолог, диетолог «СМ-Клиника», к.м.н. Оксана Михалева рассказала, что одними из самых вредных и опасных для здоровья пищевых привычек россиян являются переедание, любовь к выпечке и колбасе.

Врач подчеркнула, что традиционные русские блюда, такие как пироги, пирожки и пельмени, содержат много калорий и легко усваиваемых углеводов. Колбасы и сосиски — высококалорийные продукты с высоким содержанием соли и опасных красителей. Чаепитие бывает вредным из-за продуктов, употребляемых вместе с чаем, таких как сахар, бутерброды, выпечка и другие.

По словам Михалевой, важно не злоупотреблять этими блюдами и не отказываться от них полностью.

«И в обычном питании, как правило, принято есть несколько блюд за один приём пищи. И проблема заключается в том, что в основном эти блюда довольно калорийные. И, соответственно, у нас сформировалась такая традиция — есть обильно, как ещё говорится, до отвала. Связано это с несколькими факторами. Во-первых, с тем, что раньше люди больше трудились и тратили больше сил, соответственно, нужна была более калорийная трапеза. Во-вторых, с тем, что наш народ пережил несколько периодов голода, поэтому обилие продуктов на столе до сих пор считается признаком хорошего тона», — объяснила врач.

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