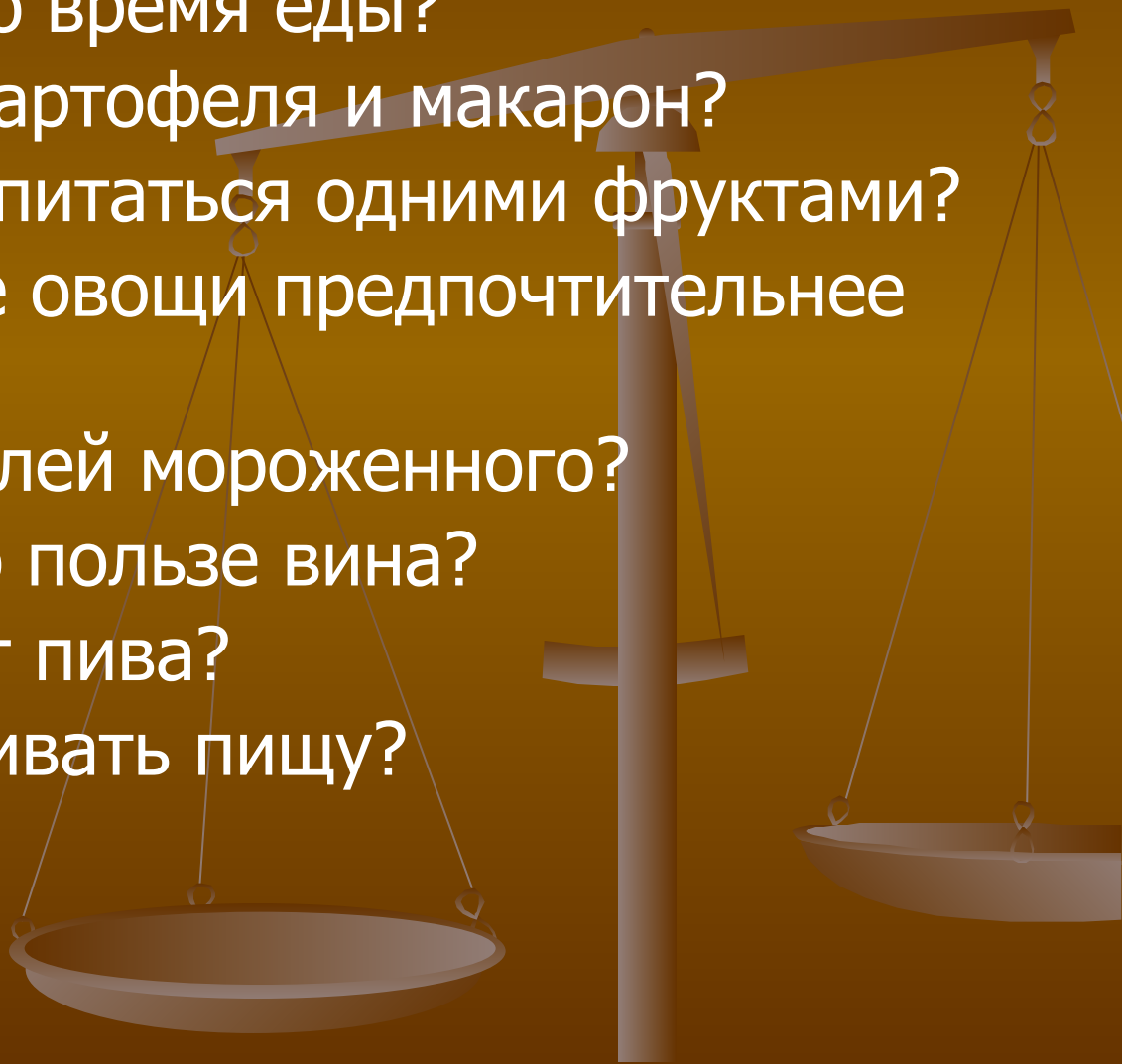


# Десять самых распространенных заблуждений в питании



- Вредно ли есть на ночь?
- Яйца- источник холестерина или питательный продукт?
- Можно ли пить во время еды?
- Толстеют ли от картофеля и макарон?
- Можно ли летом питаться одними фруктами?
- Всегда ли свежие овощи предпочтительнее мороженых?
- Что ждет любителей мороженого?
- Верны ли слухи о пользе вина?
- Есть ли польза от пива?
- Надо ли недосаливать пищу?



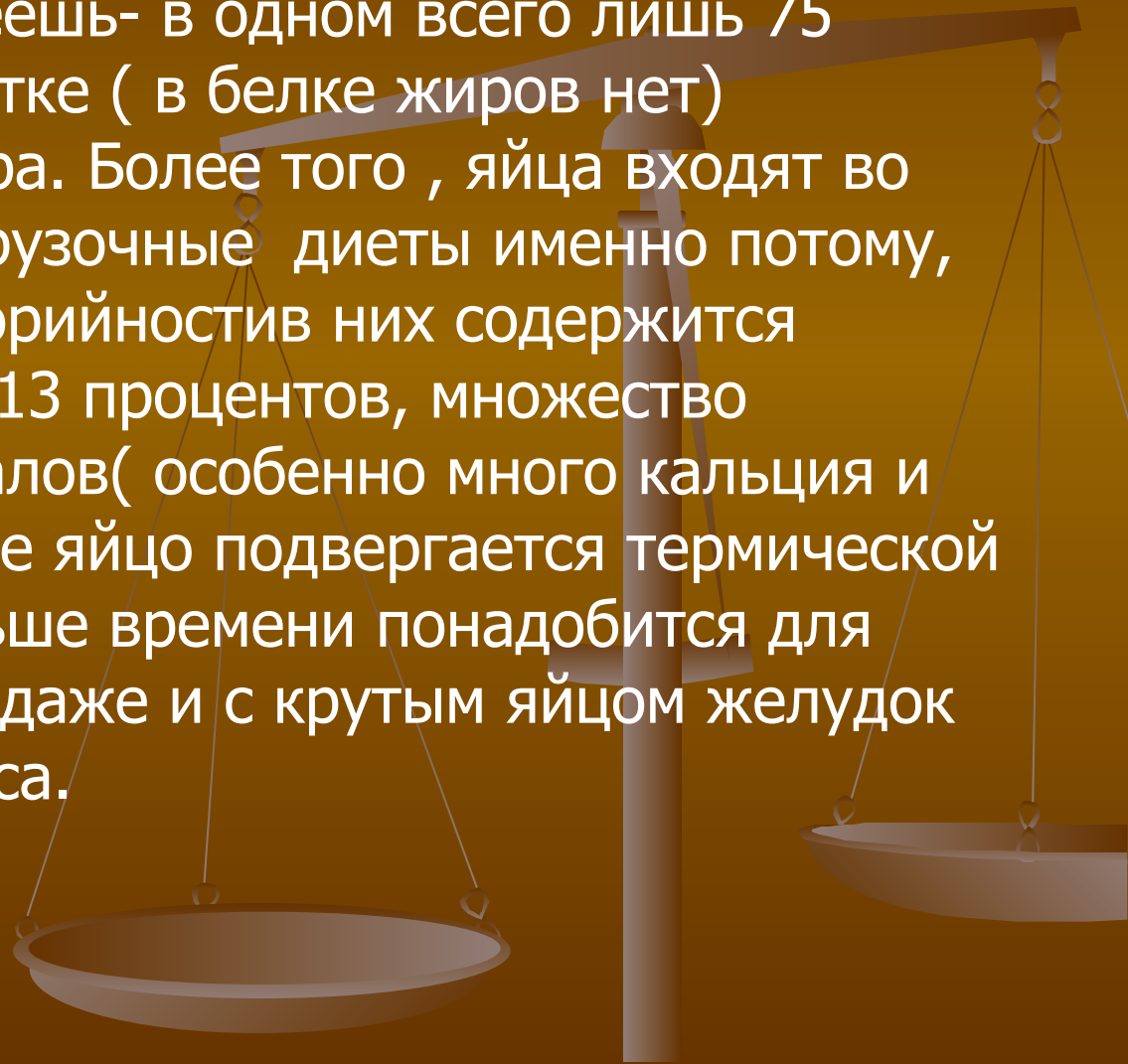
# ЕСТЬ НА НОЧЬ ВРЕДНО, ОТ ПОЗДНИХ ТРАПЕЗ ТОЛСТЕЕШЬ

- На самом деле на вес человека влияет не время суток, в которое он принимает пищу, а только ее калорийность. Вся беда в том, что за ужином уставший человек часто бывает неумерен в еде. Вечерний перекус должен быть легким- овощи, постное мясо, птица или рыба, фрукты. А вот продукты содержащие быстрые сахара- белый хлеб, пирожные, шоколад- после 18 часов лучше не есть.



# Яйца- источник холестерина или питательный продукт?

- От яиц не растолстеешь- в одном всего лишь 75 килокалорий. В желтке ( в белке жиров нет) содержится 5 г. Жира. Более того , яйца входят во всевозможные разгрузочные диеты именно потому, что при низкой калорийности в них содержится кладезь белков- 10-13 процентов, множество витаминов и минералов( особенно много кальция и железа). Чем дольше яйцо подвергается термической обработке, тем больше времени понадобится для работы желудка.Но даже и с крутым яйцом желудок справится за три часа.



# МОЖНО ЛИ ПИТЬ ВО ВРЕМЯ ЕДЫ?

- Не стоит пить жидкость во время трапезы потому, что она мешает нормальному перевариванию пищи, разжижая желудочный сок. А здоровый организм при еде выделяет достаточное количество слюны, чтобы размягчить пищу. Лучше пить жидкость за 20 минут до еды или 20 минут после еды

# Откартофеля и макарон быстро набирают вес



- На самом деле толстеют не только от этих продуктов, а от жирных подлив, сливочного и растительного масла, сыра которым щедро «сдабривают» картофель и макароны.
- Картофель богат витамином В2, который снижает холестерин.
- Макароны богаты витамином В1, снижающим усталость.

# Летом можно питаться одними фруктами- они

## заменяют все

- На самом деле однобокие фруктовые или ягодные диеты вызывают нарушение обмена веществ. Глюкоза и фруктоза в избыточных количествах приводят к повышению содержания инсулина в крови. Если фруктами, в особенности сладкими, питаться долго, то можно нанести серьезный вред щитовидной железе, заработать язву желудка.



# Свежие овощи предпочтительнее замороженных

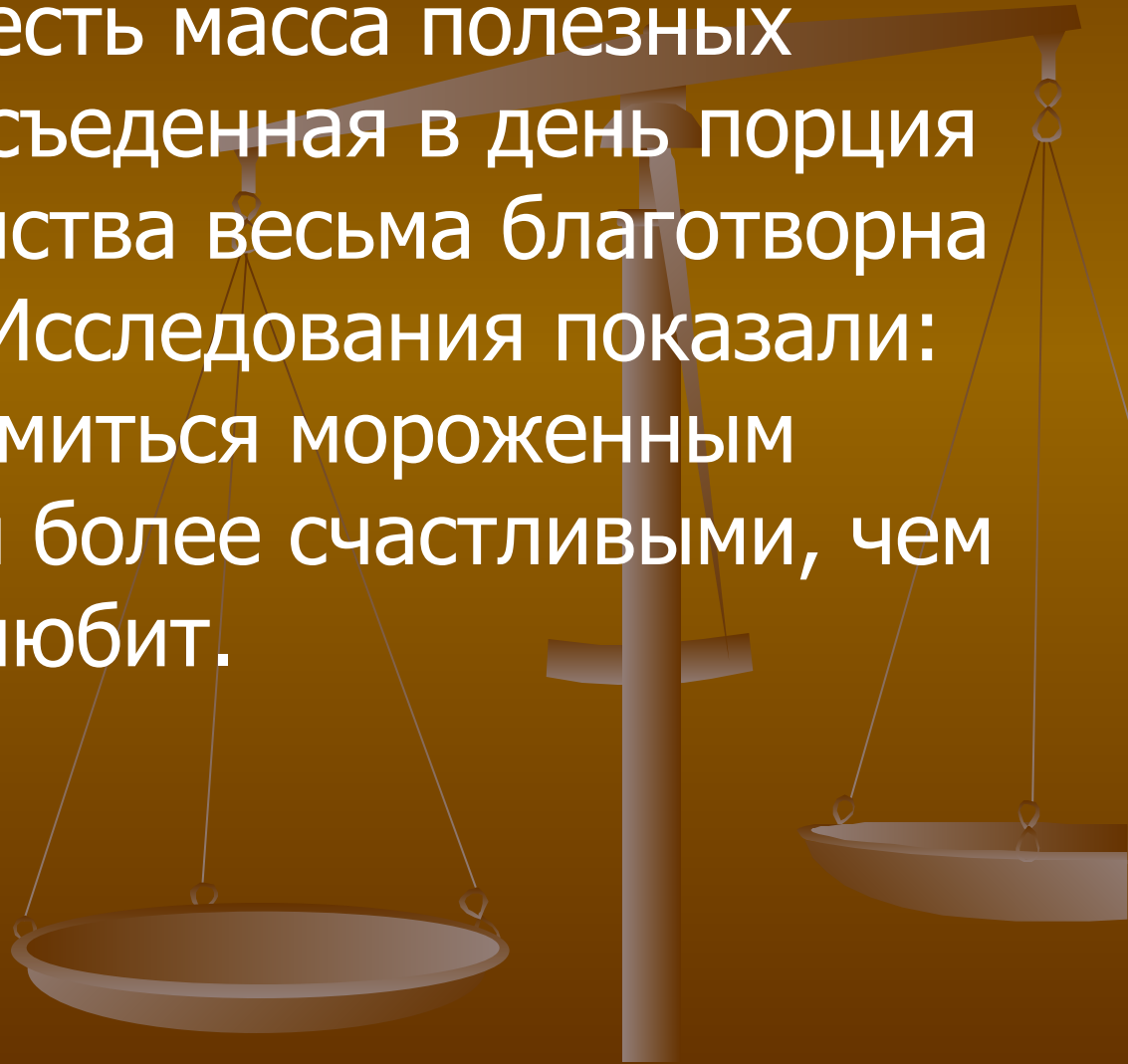


- Не всегда. Овощи из морозилки часто здоровее привозных «свежих». Дело в том, что свежие на вид овощи, которые проделали длинный путь из южных стран, прежде чем попасть на прилавок, теряют много содержащих в них витаминов и минералов. Замороженные овощи, напротив, подвергаются обработке чаще всего через несколько часов после того, как были собраны, и их питательная ценность сохраняется.



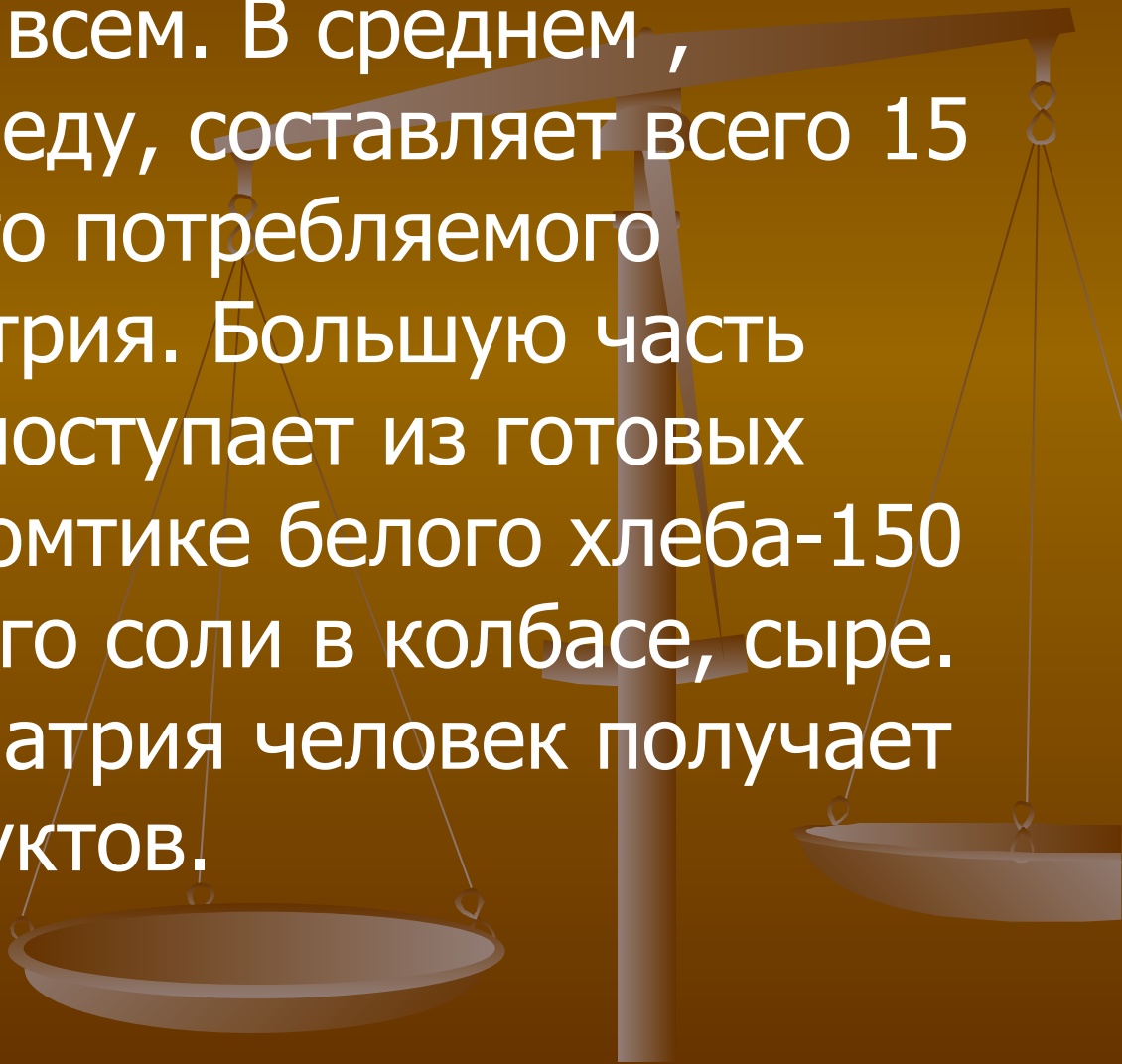
# Что ждет любителей мороженого

- У мороженого есть масса полезных свойств. Одна съеденная в день порция сладкого лакомства весьма благотворна для здоровья. Исследования показали: любители лакомиться мороженым чувствуют себя более счастливыми, чем те, кто его не любит.



# Пищу надо недосаливать

- НЕ всегда и не всем. В среднем , добавленная в еду, составляет всего 15 процентов всего потребляемого организмом натрия. Большую часть натрия (75%) поступает из готовых продуктов. В ломтике белого хлеба-150 мг натрия. Много соли в колбасе, сыре. 10 процентов натрия человек получает из сырых продуктов.



Старайтесь относиться к жизни с юмором, умеете посмеяться над собой. Будьте оптимистичны!



[fit-blog.ru](http://fit-blog.ru) | Рубрики: Основы  
питания[fit-blog.ru](http://fit-blog.ru) | Рубрики: Основы  
питания, Разное  
[www.octo.ru](http://www.octo.ru) Здоровое питание Бранд

