Міфи та упередження щодо здорового харчування

Збалансоване харчування - не таке складне, як здається на перший погляд, а здорові харчові звички варто прищеплювати дітям з раннього віку. Адже правильні харчові звички - запорука здоровішого розвитку і довшого життя. Та в пошуках корисної інформації ми дуже часто набуваємо певних упереджень, які можуть бути шкідливими. Розглянемо деякі з них. **Чи правда, що:**

1. Чи правда, що замість білого цукру треба вживати мед? Мед, коричневий цукор, різноманітні підсолоджувачі, фруктоза не перестають бути вільним цукром. ВООЗ рекомендує дорослим і дітям обмежити споживання цукру до менш як 10% від добової калорійності, або до 50 г вільного цукру на день, а дітям - до 25 г. ***2. Чи правда, що тільки люди з високим тиском і проблемами зі здоров'ям мають обмежити споживання солі?*** Високе споживання солі підвищує ризик розвитку гіпертонічної хвороби, інсульту, хвороб серця та нирок. Більшість надлишкової солі ми отримуємо з переробленими продуктами: хлібом, консервами, ковбасами, твердим сиром, солоними закусками, готовими соусами. Щоб цього уникнути, частіше готуйте з натуральних продуктів, приправляйте їжу травами та спеціями замість приправ, що містять у своєму складі сіль. ВООЗ рекомендує дорослим споживати не більше ніж 5 г солі на день. Люди з високим кров'яним тиском - менше ніж 3 г солі на день. ***3. Чи правда, що краще надавати перевагу знежиреним продуктам?***

Жири не є абсолютним злом. Вони можуть бути корисними для нашого організму. Тож варто тримати баланс: регулярно вживати їжу, що містить ненасичені жири (оливкову олію, авокадо, жирні сорти риби, горіхи тощо) - це корисно для серця. Водночас не варто шукати панацею у знежирених молочних продуктах. Велике значення має не кількість, а якість жиру, який ми споживаємо. Знежирені продукти містять набагато більше цукру і солі, ніж їхні аналоги. ***4. Чи правда, що варто уникати вуглеводів, щоби бути здоровішим?***

Відмова від цілої групи продуктів, позбавляє людину життєво необхідних речовин і не є корисна. Чіпси, печиво і булки - це вуглеводи, але їхню кількість в раціоні варто обмежити, а краще - взагалі відмовитись. Водночас цільнозернові продукти, каші, бобові, овочі, фрукти, горіхи містять клітковину, вітаміни й мінерали – це їжа, від якої відмовлятися не варто.

5. Чи правда, що деякі продукти «чистять» організм або спалюють калорії?

Організм людини не можна порівнювати з килимом. Ваші нирки, печінка і система травлення чудово справляються з «детоксом» організму і роблять це щодня. Жодні дієтичні добавки або харчові продукти не спалюють жир і не прискорюють процес схуднення. На жаль, численні небезпечні методики «очищення організму» можуть призвести до непрогнозованих наслідків, оскільки не мають переконливих доказів ефективності та безпечності. Тому, якщо ви прагнете до здорової ваги, правильним вибором на її користь стане раціональне харчування, адекватний питний режим, достатня кількість щоденної рухової активності й сну, а також

відмова від «харчового сміття».

Розібратися з тим, що їсти й в яких кількостях, допоможе тарілка здорового харчування. Дотримання її принципів покращить самопочуття, допоможе запобігти появі надлишкової ваги, розвитку цукрового діабету, захворювань судин і серця тощо.