

Будьте в курсе

# Сомнительная польза

Пять главных заблуждений о правильном питании



Слова «обезжиренный», «низкокалорийный», «вегетарианский» действуют на нас гипнотически, призывая скупать продукты с этими определениями на этикетке. Однако всё не так просто, и даже самые полезные на первый взгляд вещи на деле оказываются не лучшим выбором.

## Тростниковый сахар намного полезнее белого

Тростниковый сахар, имеющий приятный карамельный привкус и цвет, по сути, ничем не отличается от белого. Его более тёмный оттенок говорит о том, что его не очистили от тростниковой мелассы, благодаря чему в нём сохранились кальций, магний, калий и железо. К сожалению, содержание этих микроэлементов в сахаре настолько мало, что пользы они совершенно не принесут.

## Обезжиренные продукты самые полезные

Они, может, и правда самые низкокалорийные, но, к сожалению, назвать их полезными никак нельзя. Обезжиренные продукты в их натуральном виде на вкус абсолютно неприглядны. Вы бы ни за что не стали есть обезжиренный йогурт, творог или сыр, не будь в

них такого количества искусственных добавок. Производители знают, что без жиров пища становится пресной, поэтому, чтобы компенсировать недостаток вкуса, туда добавляют переработанный сахар, кукурузный сироп, искусственные подсластители, такие как аспартам. Всё это делается для того, чтобы люди покупали, как они думают, вкусные и здоровые продукты.

## Покупной фруктовый сок без консервантов полезен

К сожалению, если только он не стоит в холодильнике или не обсыпан льдом, а его срок годности не более двух дней, то говорить о пользе не приходится. Продукты, которые хранятся несколько месяцев, прошли пастеризацию, а значит, все полезные витамины и минералы в них уже отсутствуют. Конечно же, такой сок менее вреден, чем газировка, но это выбор между двух зол.

## Вегетарианство – самый правильный и полезный режим питания

Можно сколько угодно спорить о вреде и пользе вегетарианства, но нельзя отрицать, что у этой программы питания есть очевидные минусы, на которые невозможно закрыть глаза. Во-первых, ни один растительный белок не заменит животный, состоящий

из множества необходимых нашему организму аминокислот. Недостаток животного белка может привести к таким проблемам, как пониженный иммунитет, плохое состояние кожи, волос и ногтей, быстрая утомляемость, расстройство пищеварения – и это только малая часть того, с чем придётся столкнуться. Во-вторых, вегетарианство чревато гормональными сбоями. Существуют исследования, которые явно доказывают, что люди, которые не употребляют животную пищу, более склонны иметь проблемы с эндокринной системой, чем те, кто придерживаются традиционной программы питания. У женщин это приводит к нарушению выработки эстрадиола и прогестерона.

## Орехи и сухофрукты – диетический перекус

По сравнению с мучным и различными шоколадными батончиками – определённо да, но в целом – не особо. Дело в том, что орехи и сухофрукты действительно полезны для нашего организма, только вот потреблять их нужно в строго ограниченных количествах. Горстка из пяти-шести орешков не принесёт никакого вреда, а вот 200 граммов вполне могут сказаться на фигуре. Например, в ста граммах арахиса находится 567 калорий, в фисташках – 556 калорий, а в миндале – 576 калорий.

Рацион

## Овощ, продляющий молодость

Учёные уверены: при регулярном употреблении можно даже разгладить морщины.

Возможно, вы удивитесь, но это обыкновенная тыква. Именно её американские учёные после длительных исследований назвали самыми полезным из всех овощей. В материалах, опубликованных на научном портале Science News, исследователи подробно обосновали свой выбор.

Всё дело в том, что в тыкве большая концентрация витаминов А и Е, которые помогают сохранять эластичность и упругость кожи. Именно их недостаток в организме приводит к появлению ранних морщин. Неровная кожа, тусклые волосы и ломкие ногти – признак дефицита витамина С. Как вы уже, наверное, догадались, в тыкве его тоже с избытком. Также этот овощ является источником витаминов D, PP, T и K. Последний считается очень редким и не содержится ни в каких других овощах. При этом восполнять его запасы очень важно, так как витамин К отвечает за свёртываемость крови.

Кроме прочего исследователи уверены, что те, кто ест этот овощ регулярно, серьёзно снижают риск развития сердечно-сосудистых заболеваний и патологий мочеполовой системы. Микроэлементы и витамины, содержащиеся в нём, нормализуют сон, улучшают психоэмоциональное состояние и снимают усталость. Что делать, если вы не любите тыкву? Понять, что, скорее всего, вы просто не умеете её готовить, и найти свой идеальный рецепт.

Съедобная аптека

## Продукты для работы кишечника

Учёные назвали продукты, поддерживающие здоровье кишечника. В список вошли костный бульон, имбирь, кефир, мёд, чай комбуча и мясо на кости.

Как утверждают специалисты, перечисленные продукты укрепляют иммунную систему, улучшают обмен веществ и поддерживают работу мозга. Костный бульон содержит глицин, который предотвращает появление язв и обеспечивает здоровое пищеварение, повышая уровень кислоты. В нём содержится глутамин, поддерживающий слизистую оболочку кишечника и кишечный барьер.

Имбирь стимулирует выработку желудочной кислоты, также предотвращая появление язв. Картофель обеспечивает крахмал, представляющий собой нерастворимую клетчатку, используемую бактериями для выработки энергии, которая расходуется для производства иммунных клеток и защиты желудка.

В кефире содержатся дрожжи, полезные бактерии, белки и липиды, которые добавляются в молоко и воду. Противогрибковые и антибактериальные свойства кефира обеспечивают необходимое функционирование пищеварительной системы, уменьшая запоры и регулируя воспалительную реакцию клеток кишечника.

Мёд также уменьшает воспаление пищеварительного тракта, излечивая язву желудка, а чай комбуча, ферментированный с добавлением бактерий и дрожжей, обладает антимикробными свойствами. Мясо на кости обеспечивает необходимое количество коллагена, глицина и глутамина, которые улучшают пищеварение и здоровье суставов.



Готовка

## На каком масле нельзя жарить еду

Очень часто люди, садясь на диету, отказываются от масел, а зря. Они содержат полезные жиры, которые жизненно важны для нашего организма. Другой вопрос, что употреблять их нужно в умеренных количествах и не на всех из них стоит жарить блюда. Рассказываем, на каких не нужно этого делать.

Масло бывает рафинированным и нерафинированным.

Рафинированное прошло много стадий очистки и обработок, в нём нет фосфолипидов (безопасных жирных кислот соединений), которые могут выпадать в осадок), свободных жирных кислот, натуральных пигментов (за счёт них у масла бывает яркий жёлтый цвет),

воскосодежащих элементов (передают запах и вкус). Такое масло очень долго хранится и прекрасно подходит для жарки.

Нерафинированное после получения его из растительной основы не подвергается никакой обработке.

Считается, что не стоит жарить на нерафинированном. Основная проблема в том, что оно теряет полезные свойства, когда достигает высокой температуры: вы просто «переводите» продукт. У каждого масла есть своя «точка дымления». У рафинированных масел допустимая температура в разы выше, поэтому их чаще всего рекомендуют использовать для жарки.

Самое «нежное» из них – подсолнечное, начинает пригорать уже при 107 °С. Обычное сливочное масло совершенно

не подходит для жарки: его «точка дымления» – 150 °С.

Именно поэтому лучше всего готовить на оливковом или льняном (выдерживают до 170–180 °С).

Бытует мнение, что при жарке на масле выделяются канцерогены, но учёными доказано, что это не так: любое масло – полностью натуральный продукт, который не содержит страшных ядов. Просто нерафинированные масла лучше всего использовать для заправок и соусов, а также для томления овощей на низкой температуре.

