



Правильное питание.

Модные тенденции.

(МИФ/ПРАВДА)

МИФ: углеводы вредны

ПРАВДА: только простые вредны. Сложные – полезны

МИФ: нельзя есть после 18:00

ПРАВДА: не рекомендуется плотно есть за 3-4 часа до сна

МИФ: лучший десерт – фрукты

ПРАВДА: фрукты лучше употреблять во время перекуса

МИФ: кто меньше ест, тот худеет

ПРАВДА: худеет тот, кто ест 5-6 раз в день

МИФ: свежевыжатые соки полезны в неограниченных количествах

ПРАВДА: суточная норма – не более 3-х стаканов

МИФ: оливковое масло низкокалорийное

ПРАВДА: в нем столько же калорий, как в любом другом масле. Но оно полезное

МИФ: суши и роллы – диетическая еда

ПРАВДА: в суши и роллах с сыром и майонезом, а также в соевом соусе много калорий

МИФ: темный хлеб полезнее всего

ПРАВДА: калорийность темного и белого хлеба почти одинаковая

МИФ: шоколад вреден для фигуры

ПРАВДА: долька горького шоколада пойдет лишь на пользу

МИФ: если есть тренировки, то образ питания неважен

ПРАВДА: желаемого результата можно достигнуть, если правильно питаться

МИФ: сок способствует похудению

ПРАВДА: сок организм воспринимает как еду

МИФ: морковь улучшает зрение

ПРАВДА: морковь помогает предотвратить дегенерацию мышц, но не исправляет зрение

МИФ: в кофе содержится больше кофеина, чем в чае

ПРАВДА: в хорошо заваренном черном чае может быть больше кофеина, чем в такой же чашке некрепкого кофе

МИФ: витамин С помогает в профилактике и лечении простуды

ПРАВДА: витамин С бесполезен для избавления от простуды, но он, как и другие витамины необходим для нормальной работы организма.

МИФ: От зеленого чая худеют

ПРАВДА: Это не так, однако в чае (как и в вине, фруктах и овощах) содержится много полифенолов – веществ, нейтрализующих опасный для артерий холестерин.