

Замороженные фрукты теряют все свои питательные свойства - МИФ

Ошибочно думать, что при заморозке фрукты полностью теряют свои полезные свойства и что не стоит тратить время на заготовки, раз пользы от продуктов никакой. Если сравнивать фрукты, купленные не в сезон, с замороженными фруктами, то можно спокойно отдавать предпочтение вторым. Правильнее всего замораживать продукты летом, когда они находятся на пике своей полезности.

Перекус на ходу приводит к тому, что мы съедаем больше - ПРАВДА

В ритме большого города мы часто не успеваем нормально пообедать или перекусить. Это обусловлено нашей занятостью, спешкой, желанием сэкономить время между встречами. В итоге мы едим на ходу, но такой способ подкрепиться влечет за собой очень неприятные последствия для фигуры. Чтобы сигнал о насыщении поступил в мозг и дал команду "Хватит, организм сыт", необходимо 20 минут. В том случае, если мы перекусываем в нормальном темпе, разбавляя процесс разговорами с коллегами, за эти 20 минут мы съедаем намного меньше, нежели когда мы едим впопыхах. Если не растягивать прием пищи на 20 минут, то организму будет непонятно, что он насытился, и вам будет хотеться еще чего-нибудь. Одним словом, чем медленнее мы едим, тем меньше еды нам нужно.

Чем меньше калорий мы съедаем, тем быстрее сбрасываем вес - МИФ

Калории – это очень неинформативное сведение о продукте. За одним и тем же количеством калорий могут стоять простые углеводы и сахара, а могут быть белки, витамины и минералы. К примеру, калорийность ореха очень велика (больше 600 килокалорий). Она с легкостью победит даже шоколадный торт. Однако любой диетолог скажет вам, что орехи можно позволять себе, даже худея, чего никак нельзя сказать о пирожном. На свойства продукта надо смотреть в комплексе: сочетаются ли в нем жиры и углеводы, какое количество полезных веществ он содержит, как сочетается этот продукт с другими и так далее.

Цвет хлеба не влияет на его полезные свойства - ПРАВДА

Все знают, что черный хлеб полезнее белого по целому ряду причин: его изготавливают из ржаной муки, добавляют цельные злаки, отруби. Именно поэтому многие отдают предпочтение черному хлебу, но делать покупки по принципу "хлеб черный - значит, полезный" - большая ошибка. Очень часто изготовители придают хлебу темный оттенок с помощью карамельного красителя. От белого такой хлеб ничем не отличается. Сам цвет не дает хлебу ничего, поэтому

самым верным решением при выборе хлеба будет читать надпись на упаковке и обращать внимание на состав.

Эффективность диет для всех одинакова - МИФ

Диета – это процесс крайне индивидуальный, который эффективен в зависимости от ваших роста, веса, активности, физической нагрузки, предрасположенности, обмена веществ и уникальных свойств организма. Если у ваших знакомых получилось хорошенько похудеть на той или иной диете, то это совершенно не означает, что вы с точностью сможете повторить успех. Идеальное решение – это обратиться к хорошему диетологу, который составит вам индивидуальную программу. В крайнем случае обращайтесь внимание на особенности своего организма и отслеживайте, что помогает вам скинуть лишний вес. Начните отталкиваться от этого.

После 18:00 есть можно - ПРАВДА

На практике, если вы потребляете больше калорий, чем нуждается ваше тело, вы будете поправляться. И это не связано со временем суток. Проблема заключается в том, что, приходя голодными с работы вечером, вы начинаете переедать. Ограничения на ночь нужны скорее для того, чтобы не только вы могли наслаждаться хорошим сном, но и ваш желудок. Идеальным для достижения этой цели будет ограничить себя от еды за 2-3 часа до сна. В этом случае желудку не придется перерабатывать всю ночь только что съеденную пищу.

Жир напрямую приводит к появлению лишних килограммов - МИФ

Все дело в том, что жиры бывают как полезные, так и наоборот. Полезные жиры необходимы для нашего организма. Такие жирные кислоты, как мононенасыщенные, полиненасыщенные, омега 3 и омега 6, обязательны к употреблению в пищу. Ешьте орехи, рыбу, морепродукты, мясо, сою. Эти продукты содержат полезные жиры, которые необходимы вашему организму.

Тщательное пережевывание помогает быстрее почувствовать сытость - ПРАВДА

Нас с детства учат, что пищу нужно сначала хорошенько прожевать, а потом уже глотать. Это бородатое утверждение базируется на физиологии человека. Как писалось уже ранее, сытость приходит к человеку тогда, когда в мозг поступает соответствующий сигнал. Но вся хитрость заключается в том, что сигнал работает только с усвоенной организмом пищей. Чем мельче еда, которая попадает к нам в желудок, тем быстрее она усвоится, а сигнал поспешит сообщить об этом мозгу. Диетологи утверждают, что для измельчения твердой пищи нужно сделать как минимум 20 жевательных движений. Изначально это будет очень непросто, поэтому начните хотя бы с 13, постепенно увеличивая количество.

Пакетированные соки - это диетический продукт - МИФ

В современных реалиях сок уже давно перестал быть диетическим и даже полезным. Пакетированные соки обладают безобразно высоким уровнем сахара, калорий, усилителей вкуса, красителей. Даже если на упаковке написано, что сок не содержит сахара, это значит, что в нем используется большое количество подсластителей. В одном 250-миллилитровом стакане виноградного сока содержится порядка 300 килокалорий. В том случае, если вы хотите внедрить сок в свой диетический рацион, выбирайте свежавыжатые варианты и лучше готовьте их дома самостоятельно.

Заменители сахара не помогут вам похудеть – ПРАВДА

Большинство диетологов сегодня склонны считать, что заменители сахара нарушают обмен веществ и приводят к ожирению и сахарному диабету. Более того, они не помогают худеть. Когда сахарозаменитель попадает на вкусовые рецепторы, он посылает импульс в мозг. Поджелудочная железа начинает вырабатывать инсулин, ожидая поступления в организм глюкозы. Ввиду того что организм так и не получает ее, у человека возникает серьезное чувство голода.

Летом мы запасаемся витаминами на целый год – МИФ

Это неверное утверждение. Если регулярно есть летом овощи и фрукты, то витаминов нам хватит максимум на 2 недели. Все дело в том, что в овощах и фруктах содержатся водорастворимые витамин С, фолиевая кислота, которые быстро выводятся из организма. Так что фрукты и овощи нужно есть круглый год.

Весь шоколад без исключения вреден – МИФ

Если вы приходите в тихий ужас от одной мысли о шоколаде, самое время пересмотреть свое мнение. Не весь шоколад вредит фигуре. Есть горький шоколад, в котором очень много витаминов. Он укрепляет иммунитет, стимулирует умственную деятельность, улучшает работу сердечно-сосудистой системы. Так что одна долька горького шоколада с утра пойдет лишь на пользу.