Автор: admin
23.02.2013 22:00 -

Что нужно есть, чтобы похудеть?

Ученые доказали: масса общеизвестных представлений о здоровом образе жизни на самом деле является только набором расхожих утверждений, с медицинской точки зрения вовсе не соответствующих действительности.

Суточный рацион человека должен содержать строго определенное количество энергии, белка, жира, витаминов, минеральных, биологически активных и других соединений. Отказ от каких-либо компонентов и продуктов может отрицательно сказаться на состоянии здоровья.

Миф 1: От углеводов толстеют

Мнение о том, что от углеводов толстеют - в корне неверно, утверждают специалисты. Углеводы притягивают воду, потому, сократив содержание углеводов в рационе, действительно можно сбросить вес. Однако такое сокращение лишит организм энергии.

Миф 2: Свежие овощи полезнее замороженных

Замороженные фрукты и овощи, если они не подвергались дополнительной заморозке и разморозке и хранились в соответствии с правилами, почти не уступают по своему качеству свежим, подтвердил доктор медицинских наук Борис Суханов в ходе онлайн-конференции в РИА «Новости». Более того, исследователи уверены, что зимой свежие на вид овощи, которые проделывают длинный путь, прежде чем попасть на прилавок, практически не содержат витаминов и минералов. Замороженные овощи, напротив, подвергаются обработке обычно уже через несколько часов после того, как были собраны, и их питательная ценность сохраняется.

Миф 3: Хлеб нужно полностью исключать из рациона

Хлеб - один из наиболее употребляемых продуктов питания, заменить его вряд ли можно, да и не нужно. Но помнить о том, что это пустые калории, в которых человек не нуждается, нужно. И с этой точки зрения хлебом просто не следует злоупотреблять. Большая часть хлеба в суточном рационе должна быть представлена черными сортами или хлебом, выпеченным из смеси зерновых, с отрубями и т.д.

Миф 4: Поздний ужин приводит к появлению лишнего веса

Диетологи считают, что поздний ужин никак не отражается на фигуре, если не переедать, не превышать суточную норму калорий и если поздний ужин не является единственной трапезой за день. Огромное значение имеет и то, что именно есть на ночь. Иногда люди приберегают самое вкусное на вечер, считая, что после рабочего дня они заслужили особое угощение.

Миф 5: Чем меньше мы спим, тем активнее худеем

Выглядит это вполне логично. Ведь во сне наш обмен веществ замедляется и энергии расходуется меньше. Значит, если меньше спать - жир будет исчезать быстрее. Все как раз наоборот. Ученые считают, что полноценный сон является совершенно необходимой составляющей программы похудения. Во время сна уровень гормона, который сигнализирует мозгу о голоде, снижается. Исследователи пришли к выводу, что если спать хотя бы на час меньше, чем положено, то это может привести к гормональному дисбалансу.

Миф 6: Шоколад вреден для здоровья

Исследования доказали, что какао бобы содержат в большом количестве особые вещества, которые могут улучшить работу сердца и сосудов. Благодаря этим веществам снижается давление и свертываемость крови, а также воспалительные процессы. Эффект напоминает действие аспирина. Так что совсем отказываться от шоколада ученые не рекомендуют. Достаточно пить горький шоколад или съедать небольшую плитку один раз в день.

Миф 7: Бег по утрам полезен всегда и всем

Популярным и гениальным в своей доступности способом оздоровления организма многие считают бег по утрам. В то время как это является физической нагрузкой, которую необходимо правильно распределить. Собираясь бегать, обязательно нужно посоветоваться со специалистом, иначе можно переусердствовать и «добежать до инфаркта», утверждают эксперты. То, что для одного человека польза, для других может оказаться ядом.

Миф 8: От белковых пищевых добавок растут мышцы

Некоторые приверженцы здорового образа жизни утверждают, что белковые пищевые добавки помогают увеличить мышечную массу. Но это скорее уловка компаний, производящих пищевые добавки: на самом деле дополнительный белок не влияет на мускулатуру, если человек не занимается силовыми тренировками. Необходимое количество белка организм получает из пищи, и дополнительный белок может стать лишней нагрузкой.

Миф 9: Любое количество алкоголя опасно

Приверженцы здорового образа жизни призывают полностью отказаться от употребления алкоголя. Однако ученые всего мира давно пришли к выводу о пользе, например, красного вина - в нем содержатся компоненты, оказывающие благотворное действие на сердечно-сосудистую систему. В умеренных количествах вино и пиво, напротив, полезны для организма. По мнению врачей, не нужно исключать алкоголь из рациона - нужно не злоупотреблять им.

Миф 10: Холестерин - причина сердечно-сосудистых заболеваний

Совершенно неверным является мнение, что холестерин - главная причина сердечных заболеваний. Уровень холестерина в крови важен, однако на его основе нельзя сказать, будет ли у человека инфаркт. В этом смысле первенство принадлежит гипертонии. Под

давлением крови в артериях могут образовываться отверстия. Организм ликвидирует эти повреждения при помощи холестерина. Если холестерин полезный, то отверстия закупориваются гладко. Однако если холестерин вредный, то, в конце концов, он закупоривает сосуд. Это приводит к инфаркту. Оптимальное давление составляет 115 на 75, если же оно выше 140 на 90, то вы уже находитесь в зоне риска.

Материал подготовлен интернет-редакцией www.rian.ru на основе информации Агентства РИА Новости и других источников.

Автор - **Сергей Денисевич**
Источник