



5

МИФОВ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ

**2024**
ГОД СЕМЬИ





Сахар – яд, от него следует отказаться

**МИФ
№5**



Все пищевые продукты при условии их адекватного потребления безопасны.

Высокое потребление сахара приводит к повышению калорийности рациона питания, а следовательно, – к развитию избыточной массы тела, ожирению и связанным с ним заболеваниям.



МИФ №3

Овощи и фрукты можно заменить натуральным соком

Во-первых, при приготовлении сока, даже методом прямого отжима, часть витаминов теряется. Особенно это касается витамина С.

Во-вторых, так из овощей и фруктов теряются ценные вещества – пищевые волокна (клетчатка). Они необходимы для нормальной работы органов желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации углеводного и липидного обмена.

Третья причина, по которой мы не можем заменить фрукты соками, – избыточное содержание простых сахаров и высокая калорийность.





МИФ №2

Чтобы быть стройным, надо постоянно считать калории

Постоянный подсчёт калорий не только не оправдан, но и может привести к негативным результатам.

Но недолгий учёт потребляемых калорий или даже просто запись съеденного за день позволяет контролировать массу тела за счёт анализа рациона.



Здоровое питание – ЭТО СЛОЖНО

**МИФ
№1**

Существует простая и понятная система, которая основывается на трёх принципах здорового питания.

Первый принцип – соблюдение баланса энергии. Энергия, которую вы потребляете с пищей, должна быть обязательно потрачена.

Второй принцип – рацион должен быть разнообразным и содержать все основные группы продуктов питания.

Третий принцип заключается в соблюдении режима питания.



Три основные приёма пищи можно дополнить двумя перекусами в течение дня.

