ОШИБКИ МОЛОДОСТИ

Glamour помогает развеять четыре серьезных диетических заблуждения.

Некоторые продукты считаются полезными совершенно необоснованно. Эксперты по вопросам питания раскрыли глаза читателям Glamour на истинное положение вещей.

1 КОНСЕРВИРОВАННЫЕ ОВОЩИ Мнение, что лучше консервированные овощи, чем никаких, опровергла профессор Алла Погожева, доктор медицинских наук из Клиники лечебного питания РАМН: «При тепловой обработке большинство полезных веществ уходит. Мало того, консерванты не позволяют овощам как следует перевариться! Так что тяжесть в желудке вам обеспечена. А соль, которой в консервах куда больше дневной нормы (равна 3–5 г в день), вредна для сердца: она ухудшает состояние сосудов и повышает артериальное давление. Поэтому лучше ешьте замороженные овощи — в них сохраняются все витамины».

2 КРЕКЕРЫ «Обычно даже «диетические» крекеры без сахара испечены из муки высшего сорта, а это — те же простые углеводы в чистом виде, — проясняет врач-диетолог Михаил Орехов из «Клиники доктора Волкова». — К тому же в них всегда содержатся вредные гидрогенизированные жиры, соль и всякая химия. Диетические продукты должны быть из муки грубого помола и без добавок. Вывод — в первую очередь всегда смотрите на состав. А еще лучше — навсегда забудьте про печенье и покупайте хлебцы из цельных зерен».

Свежая клубничка во рту — это не только чертовски сексуально, но и чертовски полезно.

3 МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА «Вода высшей категории полезна. Но если пить, например, «Ессентуки» изо дня в день, то те соли калия, кальция, фтор и йод, которые делают воду целебной, пойдут вам во вред, — говорит Юрий Рахманин, директор НИИ экологии человека и гигиены окружающей среды имени А. Н. Сысина РАМН. — Если в воде содержится менее 1 г солей на литр, ее можно пить постоянно, если 1–15 г — не часто и не помногу, более 15 г — лишь по назначению врача».

4 ЭНЕРГЕТИЧЕСКИЕ БАТОНЧИКИ «Мы никому не рекомендуем батончики — они ведут к ожирению и диабету, — говорит Алла Погожева. — В них такая концентрация белков и углеводов, что один батончик заменяет обед. Но можете ли вы представить, что, съев пару батончиков с утра, не будете ничего есть весь день?»

О ВРЕДЕ ИЗЛИШЕСТВА

Независимое Британское агентство пищевых стандартов (FSA) четыре года изучало, как влияют на организм мультивитамины. Вывод стал неожиданным: 40% женщин и 30% мужчин, ежедневно пьющих витамины, вредят здоровью! Следуя принципу «больше — лучше», они не только принимают витамины круглый год, но и пьют их вместе с пищевыми добавками, минералами, таблетками для роста волос. Между тем передозировка многих ингредиентов витаминных комплексов опасна: фосфор вымывает кальций из костей, цинк способствует развитию анемии, марганец — нервных расстройств. Поливитамины можно пить только курсами, посоветовавшись с врачом.

ФОТО: KATE POWERS (1); DEVON JARVIS (1); STOCKFOOD/FOTOBANK.RU (3)