



# 5

## МИФОВ О ЗДОРОВОМ ПИТАНИИ



 **2024**  
ГОД СЕМЬИ

# 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.***





## 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.



## 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.

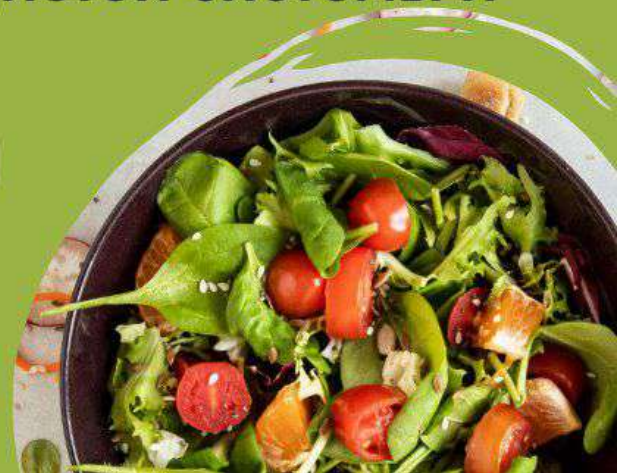


## **МИФ №4**

# **Морская соль лучше обычной**

Морская соль не полезнее промышленно произведённой только потому, что создана природой. Независимо от происхождения соли она основной источник натрия в питании. Это незаменимый для организма элемент.

Избыточное потребление натрия приводит к негативным последствиям для здоровья, развитию заболеваний сердечно-сосудистой системы и почек.





# 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.

