

5 ПЛОХИХ ХОРОШИХ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Здоровый образ жизни и правильное питание стали новым модным трендом для многих современных мужчин и женщин. Мы стараемся заниматься спортом, отказываемся от вредных привычек и пересматриваем принципы питания, делая выбор в пользу полезной пищи. Но, оказывается, далеко не вся «хорошая и правильная» еда на самом деле способствует поддержанию организма в хорошей физической форме. Мы отобрали 5 популярных продуктов, которые относят к «здоровой» пище, и разобрали, в чем их польза и вред.



1. Каши

Издавна считается, что каша на завтрак – это и полезно, и вкусно. Но это только в том случае, если вы приготовите ее традиционным способом, а не заварите пакетированную. Дело в том, что почти во все каши быстрого приготовления добавляют сахар в достаточно большом количестве, да и сама крупа – это всего лишь обработанные зерна. И их употребление никакой пользы организму не несет. Кусочки фруктов и сушеных ягод, которые содержатся в некоторых из них, и вовсе не стоит принимать во внимание – их удельный вес настолько мизерный, что роль таких «питательных» добавок почти неощутима. А сильный аромат дают и вовсе не они, а добавленные искусственные ароматизаторы. Поэтому, если от каши на завтрак отказываться не хотите, не ленитесь, варите ее сами. Причем желательно, на воде, а не на молоке. Так полезнее будет.



2. Мюсли

Как и каши быстрого приготовления, мюсли часто содержат обработанные зерна и сахар, плюс другие малополезные жиры и масла. Кроме того, мюсли – это достаточно калорийное блюдо - в 100 граммах продукта содержится около 300 калорий. Получается, что калорийность большая, а питательных веществ не так уж и много. Особенно если говорить о магазинных сладких мюсли с добавлением шоколада, всевозможных ароматизаторов и консервантов. Поэтому если вы так хотите похрустеть утром чем-нибудь по-настоящему питательным, лучше съешьте горсть орехов или смешайте многосоставные мюсли в домашних условиях сами. А затем съешьте их, заправив нежирным йогуртом, маложирным молоком или минеральной водой.



3. Смузи

Этот напиток густой консистенции, пришедший к нам из Америки, может обладать как невероятно полезным, так и весьма неполезным эффектом для вашего организма - в зависимости от того, что вы в него положили. Хорошие коктейли включают фрукты и овощи. И исключают добавление шоколада и мороженого. Поэтому, убедитесь в том, что ваш необычайно вкусный и питательный напиток состоит исключительно из полезных продуктов.



4. Зеленый чай

Модный нынче зеленый чай – очень полезный продукт. С одной стороны. А с другой – он препятствует усвоению фолиевой кислоты, повышает риск врожденных дефектов новорожденного, если женщина употребляет этот напиток в период зачатия или во время беременности. Опасность возникает, даже если

употреблять всего 2-3 чашки чая в день. Также слишком большие дозы зеленого чая могут вызвать болезни печени и почек. Причем доза, при которой употребление зеленого чая становится опасным, составляет всего 2 обычных чашки ежедневно. Кроме того, содержащийся в нем кофеин возбуждает нервную систему, из-за чего у вас может наблюдаться нарушение сна и упадок сил. Не рекомендован напиток и тем, кто страдает бессонницей, тахикардией, повышенной возбудимостью.



5. Черный хлеб

Все давно знают, что в черном хлебе меньше калорий, чем в белом. Но в то же время в черном хлебе больше витамина В, который превращает углеводы в жиры и складывает их в виде лишнего жира в организме, что приводит к появлению лишнего веса. Поэтому лучше замените хлеб на более полезные и еще менее калорийные хлебцы.