**Правда о здоровом питании**

Каждый день мы принимаем множество решений в отношении питания, выбираем, что есть, сколько есть, когда есть (и с кем), сколько физической активности нужно, чтобы быть здоровым.

При этом мы хотим принимать правильные решения – такие, последствия которых будут гарантированно благоприятными. Но как же сложно бывает понять, каким источникам информации доверять можно, а какие проигнорировать. Рассмотрим некоторые укоренившиеся убеждения о здоровом питании, разберемся, где в них правда, а где заблуждения.

Чтобы быть здоровым, поддерживать здоровый вес, нужно отказаться от всех любимых блюд?

Нет. Вам не нужно отказываться от всех любимых блюд, если вы решили сделать свое питание здоровым.

Небольшие количества любимых высококалорийных или «вредных» продуктов могут быть частью здорового питания.

Просто не забывайте отслеживать общее количество потребляемых вами калорий. Чтобы поддерживать здоровый вес, нужно тратить больше калорий, чем поступает в организм с пищей и напитками.

Совет: ограничение продуктов с высоким содержанием калорий может помочь вам похудеть.

Зерновые продукты, такие как хлеб, макароны и рис, надо исключить, если хочешь сделать свое питание здоровым?

Нет. Зерновые продукты не вредны для здоровья. Они – обязательный компонент здорового питания.

Уточним: полезны продукты из цельного зерна, а вот рафинированные зерновые продукты пользы для здоровья не несут.

Цельное зерно содержит железо, клетчатку и другие важные питательные вещества, рафинированные же зерновые продукты практически не содержат клетчатки и витаминов.

Минимум половина зерновых продуктов, которые вы едите, должна быть из цельного зерна, например, коричневый рис, хлеб из цельной пшеницы, хлопья и макароны с отрубями.

Совет: замените рафинированный или белый хлеб на цельнозерновой, а рафинированные макароны – цельнозерновыми. Замените белый рис на коричневый в привычных рецептах.

Для здорового питания надо выбирать продукты без глютена?

Не совсем так. Глютен – это белок, содержащийся в зернах пшеницы, ячменя и ржи. Продукты без глютена и безглютеновая диета не принесут никакой пользы, если вы не страдаете целиакией или особой чувствительностью к глютену. Если у вас нет таких проблем со здоровьем, но вы все равно избегаете глютена, то можете не получить достаточного количества необходимых вам витаминов, клетчатки и минералов.

Важно: безглютеновая диета не предназначена для того, чтобы помочь похудеть или поддерживать здоровый вес. Это особый, лечебный вид питания, который может принести пользу очень ограниченной группе людей.

Совет: прежде чем отказаться от целой пищевой группы, проконсультируйтесь со своим лечащим врачом, если вы считаете, что после употребления в пищу продуктов или напитков с пшеницей, ячменем или рожью у вас ухудшается самочувствие.

Нужно избегать всех жиров, чтобы сохранить здоровье или похудеть?

Нет. Не нужно резко ограничивать или отказываться от всех жиров, если вы хотите улучшить свое здоровье или похудеть. Жиры – обязательный компонент здорового питания.

Конечно, жиры содержат больше калорий на грамм, чем белки и углеводы. Нужно контролировать количество жиров, чтобы не превысить рекомендованную калорийность.

Совет: отдавайте предпочтение продуктам со здоровыми жирами (авокадо, оливки или орехи). Заменяйте жирные сорта сыра или молока на нежирные версии.

Молочные продукты вредны для здоровья взрослых?

Нет: молочные продукты – важная группа продуктов питания, они содержат белок, необходимый организму для наращивания мышечной массы и обеспечения нормальной работы органов, и кальций для укрепления костей. Молоко и некоторые йогурты содержат витамин D, который необходим организму для полноценного использования  кальция. Молочные продукты, изготовленные из обезжиренного молока, содержат меньше калорий, чем молочные продукты, произведенные из цельного молока.

Совет: здоровое питание предполагает ежедневное употребление трех порций нежирных молочных продуктов (молоко, йогурт и сыр).

При проблемах с перевариванием лактозы (лактоза-сахар, содержащийся в молочных продуктах) следите за достаточным потреблением кальция и витамина D. Вместо молочных продуктов ешьте обогащенные кальцием соевые продукты, молочные продукты без лактозы или с низким содержанием лактозы.

Вегетарианство – самое здоровое питание?

Скорее, нет. Некоторые исследования показывают, что питание вегетарианской направленности, которое в основном состоит из растительных  продуктов, может быть связано с более низким уровнем ожирения, снижением артериального давления и снижением риска сердечных заболеваний.

Однако вегетарианство может считаться здоровым питанием, только если рацион строго сбалансирован по калорийности и составу продуктов.

Совет: если вы решили придерживаться вегетарианского питания, убедитесь, что будете получать достаточно питательных веществ, необходимых вашему организму для поддержания здоровья. И помните, не все вегетарианцы одинаковы. Так, веганы не употребляют никакие  продукты животного происхождения, в том числе молоко, мед, яйца.

Лактовегетарианцы едят молоко и яйца вместе с растительной пищей. А есть «диета с вегетарианской направленностью», когда в основной вегетарианский рацион может включаться небольшое количество мяса, птицы или морепродуктов.

