

**Давайте выясним,
какие самые распространенные мифы
существуют о фруктах и овощах,
и попытаемся их развеять.**

Миф № 1: Фрукты и овощи в свежем виде более питательны, нежели измельченные и замороженные

Правда: В замороженном виде овощи и фрукты не менее питательны свежих. В измельченном виде они упаковываются и подвергаются заморозке непосредственно сразу же после сбора. Благодаря специальным современным технологиям в таких продуктах питания сохраняется большинство полезных веществ.

Миф № 2: Ананасы, грейпфруты, сельдерей, капуста, кофе и некоторые другие продукты сжигают жир и снижают вес

Правда: Нет таких продуктов. Некоторые фрукты, овощи и даже кофеин действительно способны ускорят скорость метаболизма (то есть скорость, с которой организм сжигает калории или энергию), но лишь на некоторое время. Сами по себе же они не являются природными жиросжигателями, в каком большом количестве вы бы их не употребляли.

Миф № 3: В моркови содержится много сахара

Правда: Одна чашка сырой моркови равна 52 ккал и 12 граммам углеводов, причем половина из них – простые сахара, а остальные полезная для организму клетчатка и сложные сахара. Сахар в моркови идет как бы «в комплекте» с огромным количеством витаминов и минералов (бета-каротином, витамином А, фалкаринолом и др.) и уж совсем не является вредным для фигуры.



Миф № 4: Салат Айсберг совершенно бесполезный продукт

Правда: Многие думают, что этот салат – трава травой, но это не так. Айсберг – настоящий клад полезных веществ. В одной чашке салата содержится 20 % суточной нормы кальция, 15 % – витамина А и более 90 % – витамина В9.

Миф № 5: От картофеля толстеют

Правда: Если вы запечете одну картофелину и съешьте ее, то она прибавит вам всего 161 ккал и 4 грамма клетчатки. К тому же, в охлажденной приготовленной картошке присутствует резистентный крахмал, который играет свою важную роль в похудении. Главное – это следить за размером съедаемых порций и отказаться от картошки в жаренном виде и фри.

Миф № 6: Кукуруза – это сплошные углеводы

Правда: Да, это так, но углеводы в ней самые «высококачественные», то есть сложные. Так, один большой початок кукурузы содержит 15 % суточной дозы клетчатки. Кроме того, зернышки этого продукта богаты фруктозой, витаминами группы В, лютеином и зеаксантином, обеспечивающие «взгляд как у орла».

Миф № 7: Фруктовые соки низкокалорийные

Правда: Фруктовые соки, хоть и обеспечивают наш организм необходимыми витаминами и минералами, весьма калорийны. Современный человек имеет больше возможностей заботиться о здоровье, медицина предлагает нам самые разнообразные лекарственные препараты, которые могут помочь во многих ситуациях. Однако не будем забывать, здоровье – это то, что едим мы и наши дети.

Инструктор по физической культуре Котьякина Т. А.