

## MITY DIETETYCZNE

Coraz więcej osób zwraca uwagę na to, co spożywa.

Informacji o tym jakie produkty są najzdrowsze, często szukamy w Internecie.

Tymczasem rozpowszechnionych jest tam mnóstwo mitów żywieniowych, które mogą wnieść do życia więcej szkód niż korzyści. Oto niektóre z nich:

- ✓ **„Nie należy łączyć pomidora z ogórkiem”** – faktem jest, że znajdujący się w ogórku enzym ASKORBINAZA dezaktywuje zawartą w pomidorze WITAMINĘ C. Gdy jednak spożywamy różnorodne, zbilansowane posiłki, w szczególności bogate w warzywa i owoce, nie musimy martwić się o połączenie pomidora z ogórkiem w naszych posiłkach, ponieważ z pewnością podaż witaminy C będzie zapewniona na odpowiednim poziomie
  
- ✓ **„ Miód jest mniej tuczący niż cukier”** Miód ma nieco więcej kalorii niż cukier, ale uważa się go za „zdrowszy” od cukru, ponieważ ma WIĘKSZĄ WARTOŚĆ ODŻYWCZĄ ( uwaga! wartości odżywcze miodu zostają utracone w wysokich temperaturach – wtedy oprócz smaku niczym nie różni się od cukru)
  
- ✓ **„ Ziemniaki tuczają”** – 100 g ugotowanych ziemniaków to tylko 90 kcal! To nie ziemniaki tuczają, a zawiesiste sosy i polewanie tłuszczem.
  
- ✓ **„Gluten jest szkodliwy i najlepiej go unikać”** - wykluczanie glutenu z diety bez jakichkolwiek wskazań medycznych niesie więcej zagrożeń niż korzyści. Grozi niedoborem wielu witamin i składników mineralnych, w tym żelaza, wapnia, witamin z grupy B, cynku i magnezu, gdyż taka

dieta wiąże się z mniejszym spożyciem produktów zbożowych, również może mieć NIŻSZĄ ZAWARTOŚĆ BŁONNIKA, co zwiększa ryzyko ZAPARĆ! Dietę bezglutenową muszą stosować chorzy na celiakię oraz osoby z alergią na pszenicę i nieceliakalną nadwrażliwością na gluten, ponieważ ich organizm „nie toleruje” glutenu.

- ✓ **„Owoce można jeść bez ograniczeń, bo to źródło cennych składników”**- to prawda, że owoce są bogactwem wielu składników odżywczych , tymczasem FRUKTOZA , CUKIER PROSTY zawarty w owocach a także w syropie glukozowo- fruktozowym znajdującym się w wielu produktach – w dużych ilościach może być niekorzystny dla organizmu! Jego nadmiar w diecie może prowadzić do otyłości, ale także chorób układu krążenia. Zaleca się spożywanie 3 porcji owoców dziennie ( każda porcja ok. 80-100 g).
  
- ✓ **„Kawa rozpuszczalna jest niezdrowa”** - często słyszymy „kawa rozpuszczalna to sama chemia”, „jak można to pić”, tymczasem w porównaniu do kawy mielonej zawiera WIĘCEJ związków z grupy polifenoli, ma działanie PRZECIWNOWOTWOROWE oraz zawiera więcej kofeiny w 1 łyżeczce produktu - nie mówimy tutaj oczywiście o „kawie” typu 3in1 ☺ .
  
- ✓ **„Laktoza szkodzi, więc trzeba ją całkowicie wyeliminować z diety”** - faktycznie, organizm niektórych osób produkuje mniejsze ilości LAKTAZY-enzymu, który trawi cukier mleczny LAKTOZĘ (zawartą w mleku i produktach mlecznych). Wówczas po spożyciu mleka, taka osoba może odczuwać ból brzucha, wzdęcia lub może pojawić się biegunka. Ten problem NIE występuje jednak u każdego, w związku z czym wykluczenie mleka i jego produktów bez wcześniejszego rozpoznania nietolerancji nie jest dobrą decyzją, ponieważ możemy narazić się na niedobory WAPNIA (jeśli nie zastosujemy w naszej diecie innych produktów bogatych w ten składnik mineralny).