
Prawdy i mity dietetyki

Dodano: 2000-01-01 00:00:00

Język: Polski

Odwiedzono: 2032 razy.

DIETY-CUD SĄ BEZPIECZNE - I tak i nie. Stosowane w krótkim czasie raczej nie mają wpływu na zdrowie. Nie wolno jednak ich stosować przez dłuższy okres, gdyż nie dostarczają wszystkich niezbędnych składników mineralnych i mogą być niebezpieczne

TENDENCJĘ DO TYCIA DZIEDZICZYMY PO PRZODKACH - I tak i nie. Wprawdzie istnieje genetyczna skłonność do tycia, ale główną przyczyną otyłości są złe nawyki żywieniowe.

RZUCENIE PALENIA POWODUJE SZYBSZE TYCIE - Nie. Rzucenie palenia przez pierwszych kilka dni powoduje krótkotrwały przyrost wagi. Później ciężar ciała wraca do normy. Najważniejsze to nie jeść słodczy

CIĄŻA POWODUJE TYCIE - Nie. Jeśli matka prowadzi normalny tryb życia, przybrane kilogramy /ok. 15/ znikają po porodzie. Pamiętajmy jednak, żeby nie jeść "za dwoje".

PODJADANIE MIĘDZY POSIŁKAMI JEST SZKODLIWE - I tak, i nie. Częste jedzenie małych porcji jest wskazane ze względu na wydzielanie soków trawiennych. Gorzej, jeśli między zasadniczymi posiłkami podjadamy słodczy.

ALKOHOL JEST BEZWARTOŚCIOWY - Nie. Spożywany w niewielkiej ilości, może mieć nawet działanie lecznicze, zmusza np. wątrobę do większej produkcji żółci, dzięki czemu organizm łatwiej trawi tłuszcze.

ZIEMNIAKI TUCZĄ - Nie. Same w sobie są niskokalorycznym i wartościowym produktem. Dopiero polane tłuszczem albo zmienione we frytki stają się bardzo kaloryczne