

Храненето на съвременния човек – между митовите и фактите, модата и крайностите

Доц. Данаил Таков – ИБЕИ, БАН



В днешно време, разглеждайки въпросите на храненето, отчетливо може да се констатира, че отделянето на фактите от измислиците става все по-трудно. Постоянно сме бомбардирани със съвети за това, какво трябва и какво не трябва да ядем от множество информационни източници (особено социалните медии), както и в разговори с познати, приятели и семейство. За съжаление, не всички тези съвети са точни и много митове за храненето продължават да съществуват, въпреки научните доказателства за противното. В редовете по-долу ще акцентираме върху ключови за храненето въпроси, защото е важно хората да могат да направят информиран избор, относно хранителния си режим.

Протеините - много или малко?

Диетите с високо съдържание на протеини често са в заглавията като следващото най-добро решение за храненето. Протеинът има много функции в тялото и е важна част от нашата диета. Но ние не се нуждаем от много. В развития свят над 90% от хората консумират достатъчно протеини. Жените се нуждаят от около 46 г протеин на ден, а мъжете - от 64 г. Децата, бременните и кърмещите жени се нуждаят от малко повече. Храните, богати на протеини са в две от петте хранителни групи - и включват нетлъсто месо и птици,

риба, яйца, тофу (соево сирене), ядки и семена, нахут, боб и леща, както и мляко, кисело мляко, сирене и алтернативни храни на млечните. Хлябът и зърнените храни също съдържат известно количество протеини. Въпреки това, при диета, която е съставена предимно от протеинови храни е вероятно да пропуснете важни хранителни вещества, които идват само от другите хранителни групи, като плодове, зеленчуци и пълнозърнести храни. Твърде много червено и преработено месо, както и недостатъчно количество храни с високо съдържание на фибри, могат да увеличат риска от рак на червата. Протеиновите добавки, барчетата и шейковете са скъпи и често съдържат добавена захар и мазнини. От хранителна гледна точка е по-добре да си набавите необходимите протеини от непреработени или минимално обработени храни. Въпреки че протеинът е от съществено значение за изграждането и възстановяването на тъканите, не всички източници на протеини са еднакви. Животинските протеини, като нетлъсто месо и риба, яйца и млечни продукти, са известни като пълноценни протеини, което означава, че съдържат всички основни аминокиселини, необходими за изграждането и възстановяването на тъканите. В боба и лещата липсват една или две от основните аминокиселини. Соята и продуктите от нея (тофу, едамаме, темпе) обаче са пълноценен протеин и добър избор за вегетарианци и вегани.

Комбинирането на различни зърнени храни и бобови растения е вариант за набавяне на пълноценни протеини.



Месото и нуждата от достатъчно протеини

Въпреки че, месото е добър източник на пълноценни протеини, можете да получите целия протеин, от който се нуждаете, от вегетарианска или веганска диета, като включите продукти като тофу и разнообразие от боб, грах, леща, ядки, семена и пълнозърнести храни. Балансираната растителна диета може да осигури достатъчно пълноценен протеин – просто трябва да се уверите, че ядете нужната комбинация от тези храни. Храненето е сложна и постоянно развиваща се област, и дезинформацията може да затрудни вземането на здравословни решения.

Ниското съдържание на мазнини и здравето

Последните данни показват, че

трябва да обмислим качеството на мазнините в диетата си, както и количеството им. Наситените мазнини, които се намират в тлъстото месо, сметаната, тортите, бисквитите и сладкишите са тези, които трябва да ограничим, тъй като са свързани със сърдечно-съдови заболявания. Храни като зехтин, шафраново и други масла, ядки, семена, авокадо и тлъста риба са сравнително богати на мазнини, но съдържат в значителна степен ненаситени мазнини, от които се нуждаят телата ни. Те осигуряват есенциални мастни киселини и малко наситени мазнини.

Преработените храни, етикетирани като нискомаслени, често съдържат много захар или сол, добавени за подобряване на вкуса и текстурата на храната, така че може да не са по-здравословни. Стрежете се към диета с ниско съдържание на наситени мазнини, която се съдържа в естествено нискомаслени храни като плодове, зеленчуци и пълнозърнести храни. Включете някои качествени, богати на мазнини храни като зехтин, ядки, семена, авокадо и риба.

Твърдението, че консумацията на мазнини води до покачване на тегло, отдавна е развенчано. Здравословните мазнини са от съществено значение за функциите на тялото ви. Включването им в малки количества не води до наддаване на тегло. Покачването на тегло се случва, когато енергията (калориите), която консумирате от храните е по-голяма от енергията, която изразходвате (активност), тъй като тялото ви я преобразува в

мазнини като средство за съхранението и. Прекомерният прием на калории, независимо от макронутриента (протеини, мазнини или въглехидрати), ще доведе до покачване на тегло. Посетете местния магазин за хранителни стоки и ще намерите разнообразие от продукти с етикети „диетични“, „леки“, „нискомаслени“ и „обезмаслени“. Въпреки че тези продукти са изкушаващи за желаещите да се отърват от излишните телесни мазнини, те обикновено са нездравословни. Изследванията показват, че много нискомаслени и диетични продукти съдържат много повече добавена захар и сол, отколкото техните еквиваленти с обикновени мазнини. Най-добре е да се откажете от тези продукти и вместо това, да се наслаждавате на малки количества храни като пълномаслено кисело мляко, сирене и ядкови масла.

Въпреки че тази остаряла и неправилна теория бавно се опровергава, много хора все още се страхуват от храни с високо мастно съдържание и следват нискомаслени диети с надеждата, че намаляването на приема им ще е от полза за цялостното им здраве. Освен това, dietите с ниско съдържание на мазнини са свързани с по-голям риск от здравословни проблеми, включително метаболитен синдром, и могат да доведат до повишаване на инсулиновата резистентност, и нивата на триглицеридите, които са известни рискови фактори за

сърдечни заболявания. Нещо повече, dietите с високо съдържание на мазнини са доказано също толкова ефективни - или дори повече - от dietите с ниско съдържание на мазнини, когато става въпрос за насърчаване загубата на тегло. Разбира се, крайностите в която и да е посока, могат да навредят на здравето ви, особено когато качеството на dietата е лошо. Храните, богати на холестерол, са получили лоша репутация поради погрешните схващания за това как холестерола влияе върху здравето на сърцето. Докато някои хора са по-чувствителни към холестерол от други, като цяло, храните, богати на хранителни вещества и холестерол, могат да бъдат включени в здравословната диета. Всъщност, включването на богати на холестерол и питателни храни като яйца и пълномаслено кисело мляко в dietата ви може да подобри здравето, като засили чувството за ситост и осигури важни хранителни вещества, които липсват в други храни.



Кокосовото масло

Кокосовото масло съдържа 92% наситени мазнини. Въпреки че, този вид наситени мазнини е малко по-различен от тези, които се срещат в животинските продукти, това не го прави по-здравословен вариант. Кокосовото масло повишава както добрия, така и лошия холестерол, като повишаването на лошия холестерол надвишава повишаването на добрия холестерол. Кокосовото масло е също толкова енергийно богато, колкото и другите масла, така че няма да ви помогне да контролирате теглото си. Стремете се да използвате предимно масла, които осигуряват есенциални мастни киселини с ниско съдържание на наситени мазнини, като зехтин и масло от авокадо, или използвайте авокадо, ядкови масла или тахан в малки количества.

Захарите, въглехидратите и затлъстяването

Тук всичко зависи от вида захар за която говорим. Има голяма разлика между рафинираната захар в безалкохолната напитка и естествената плодова захар. Храните, съдържащи естествени захари, идват с добавената полза от наличието на фибри, витамини и минерали, и обикновено са с по-ниско енергийно съдържание. Млечните продукти съдържат лактоза (вид захар) и идват с добавената полза от хранителни вещества като протеини и калций.

Преминаването към други източници на захари като мед, кленов сироп и сироп от агава по-скоро ни доближават до рафинираната захар, тъй като съдържанието им на други хранителни вещества е доста ниско и имат същото количество енергия. Можете да включите захар в диетата си, но се уверете, че тя идва от храни като плодове, зеленчуци, натурално кисело мляко и пропуснете храни с високо съдържание на рафинирана захар, като подсладени със захар напитки, торти, бисквити и сладкарски изделия. Важно за вашето здраве е да ограничите количеството добавени захари, които консумирате. Въглехидрати, получени от продукти, като пълнозърнест хляб, паста и кафяв ориз, са богати на фибри и други важни витамини и минерали. Консумацията на храни с високо съдържание на фибри ще ви помогне да се чувствате сити, което означава, че е по-малко вероятно да преяждате и да качвате килограми. Това също ще ви помогне да намалите риска от рак. Нуждаем се от качествени въглехидрати, за да ни дават енергия. Един от най-разпространените митове за храненето е, че въглехидратите са лоши и трябва да се избягват. В действителност въглехидратите са ключов източник на енергия за тялото и за мозъка. Важен е видът въглехидрати, които консумирате. Ограничаването на рафинираните въглехидрати като сладки закуски и бял хляб е правилен ход за оптимално здраве. Точно както

мазнините са обвинявани за насърчаване на наддаването на тегло и сърдечните заболявания, въглехидратите са били избягвани от много хора поради опасения, че консумацията им ще причини затлъстяване, диабет и други неблагоприятни последици за здравето. В действителност, консумацията на умерено количество въглехидрати, богати на фибри, витамини и минерали, като нишестени кореноплодни зеленчуци, древни зърнени храни и бобови растения, ще е от полза за вашето здраве, а не ще му навреди. Например, хранителните модели като средиземноморската диета, са свързани с намален риск от затлъстяване, диабет, някои видове рак и сърдечни заболявания.



Вегетарианските и веганските диети и тяхната значимост

Диетата, основана изцяло на растения, може да бъде здравословна, но ще зависи от храните, които включва. Изборът на минимално преработени растителни храни като плодове,

зеленчуци, пълнозърнести и бобови растения е най-добрият, тъй като може да ви предпази от рак, сърдечни заболявания и наддаване на тегло. Но растителната диета, съставена от силно преработени храни като чипс, шоколад, безалкохолни напитки, вегански чийзбургери, сладолед и торти, няма да осигури на тялото ви необходимите хранителни вещества и ще бъде с прекомерно съдържание на енергия. Ако решите да не ядете животински продукти, уверете се, че сте заменили тези храни с богати на хранителни вещества алтернативи. Включете протеинови храни като бобови растения, ядки и семена, и използвайте млечни алтернативи, които не са с високо съдържание на добавена захар и съдържат добавен калций и витамин B12. Заместването на месото и млечните продукти в диетата ви с рафинирани въглехидрати няма да направи преминаването към растителна диета здравословно.

Детоксикацията – ползи и митове

Детоксикацията обикновено включва силно ограничаване на приема на храна и напитки в продължение на няколко дни. Понякога хората купуват така наречените детоксикиращи комплекти, които включват специални напитки или добавки. Телата ни са устроени да ни предпазват от потенциални токсини. Черният дроб, бъбреците и

червата ни вършат чудесна работа по филтриране и елиминиране на консумираните или образуваните се токсини. Вместо да харчите пари за скъпи детоксикиращи добавки, включете много пресни плодове, зеленчуци, пълнозърнести храни, бобови растения и вода, и елиминирайте токсините по естествен начин. Вместо детокс диети, фокусирайте се върху балансирана диета, за да подпомогнете естествените процеси на детоксикация. Това също ще помогне за поддържане на чревния микробиом в добро състояние.

Можем ли да повлияем на раковите заболявания?

В изследване на австралийски учени се констатира, че един на всеки три случая на рак в Австралия може да бъде предотвратен, ако хората променят начина си на живот. Изборите, които правим всеки ден, могат да помогнат за намаляване на риска от рак, напр. спирание на тютюнопушенето, защита на кожата от слънцето, по-малко консумация на алкохол, повече физически упражнения, поддържане на здравословно тегло, консумация на повече плодове, зеленчуци и други храни, съдържащи фибри, намаляване на консумацията на червено и преработеното месо.

Червеното вино – полезно за сърцето ми?



Алкохолната индустрия непрестанно промотира, че червеното вино е полезно за нас. Но доказателствата показват, че няма безопасен прием на алкохол по отношение на риска от рак, независимо от вида му. Пиенето на алкохол увеличава риска от много видове рак; колкото повече пиете, толкова е по-голям риска. Набавяйте си антиоксиданти от консумацията на голямо разнообразие от цветни плодове и зеленчуци.

Диетите без глутен?

Освен ако нямате реална причина да избягвате глутена, например, ако имате цьолиакия, няма полза от премахването на глутена от диетата ви. Преминаването към хляб и тестени изделия без глутен може да означава, че ще пропуснете ползите от фибрите и пълнозърнестите храни, нещо, от което повечето от нас не получават достатъчно. Безглутеновите торти и бисквити обикновено съдържат също толкова захар, мазнини и енергия, колкото и тези, съдържащи глутен, така че не са „по-здравословни“.

Храненето късно през нощта и покачването на теглото
Времето на хранене е по-малко важно от общото качество и количество на това, което ядете. Докато „приемът на енергия е равен на изразходваната енергия“, храненето късно през нощта няма да доведе до покачване на тегло. Най-важното е съдържанието на вашето късно хранене и общият дневен прием на енергия (калории). Пропускането на хранения може да забави метаболизма и да доведе до преяждане по-късно през деня. По-добре е да се храните редовно, балансирано, за да поддържате стабилни енергийни нива и да контролирате апетита си.

Яйчният жълтък и холестерола

В продължение на години яйчният жълтък беше демонизиран поради съдържанието му на холестерол. Последните изследвания обаче показват, че яйчния холестерол има минимално въздействие върху нивата на общия холестерол в кръвта за повечето хора. Яйцата са богати на хранителни вещества, което може да бъде част от здравословна диета.



„Калории на входа, калории на изхода“ и отслабването

Въпреки че създаването на калориен дефицит чрез изгаряне на повече енергия, отколкото приемате, е най-важният фактор, когато става въпрос за отслабване, това не е единственото нещо, което има значение. Разчитането единствено на приема на калории не отчита големия брой променливи, които могат да попречат на някого да отслабне, дори когато е на много нискокалорична диета. Например, хормонални дисбаланси, здравословни състояния като хипотиреоидизъм, метаболитни адаптации, употребата на определени лекарства и генетика са само някои от факторите, които могат да затруднят отслабването за някои хора, дори когато са на строга диета. Тази концепция също така не успява да подчертае значението на устойчивостта и качеството на диетата за отслабване. Тези, които следват метода „калории на входа, калории на изхода“, обикновено се концентрират единствено върху калорийната стойност на храните, а не върху тяхната хранителна стойност. Това може да доведе до избор на нискокалорични, бедни на хранителни вещества храни като оризови кексчета и белтъци от яйца, вместо по-калорични, богати на хранителни вещества храни като авокадо и цели яйца, което не е най-доброто за цялостното здраве. Няма нужда да се вманиачавате в

приема на калории и да следите всяка хапка храна, която минава през устните ви, за да отслабнете. Въпреки че проследяването на храната може да бъде полезен инструмент, когато се опитвате да загубите излишните телесни мазнини, то не е подходящо за всеки. Нещо повече, прекомерната заетост с храна чрез проследяване на калории е свързана с повишен риск от хранителни разстройства. Въпреки че намаляването на приема на калории наистина може да стимулира загубата на тегло, твърде ниското намаляване на калориите може да доведе до метаболитни адаптации и дългосрочни последици за здравето. Преминването към много нискокалорична диета вероятно ще насърчи бързата загуба на тегло в краткосрочен план, дългосрочното придържане към много нискокалорични диети води до намаляване на метаболизма, повишено чувство на глад и промени в хормоните на ситост. Това затруднява дългосрочното поддържане на теглото. Ето защо проучванията показват, че хората на нискокалорични диети рядко успяват да задържат оптимално тегло в дългосрочен план.

Закуската ли е най-важното хранене за деня?

Въпреки че, някога се е смятало, че закуската е един от най-важните фактори за старта на пълноценен и здравословен ден, изследванията

показват, че това може да не е така за повечето възрастни. Например, отказа от закуска ще доведе до намален прием на калории. Освен това, участието в периодично гладуване, по време на което закуската или се пропуска, или се консумира по-късно през деня, е свързано с множество ползи, включително подобрен контрол на кръвната захар и намаляване на възпалителните маркери. Периодичното гладуване обаче може да се постигне и чрез консумация на редовна закуска, след което последното хранене да е по-рано вечерта, за да се поддържа интервал от 14-16 часа гладуване.



Имайте предвид, че това не се отнася за подрастващи деца и тийнейджъри или за хора с повишени хранителни нужди, като бременни жени и хора с определени здравословни проблеми, тъй като пропускането на хранения може да доведе до отрицателни последици за здравето при тези групи хора. От друга страна, някои доказателства показват, че закуската и консумацията на повече калории

по-рано през деня, отколкото през нощта, съчетани с намалена честота на хранене, могат да бъдат полезни за здравето чрез намаляване на възпаленията и телесното тегло. Независимо от това, ако обичате закуската, яжте я. Ако не сте човек, който закусва, не чувствайте нужда да я добавяте към ежедневието си.

Дали всички калории са идентични?

Някои калории са това, което наричаме „празни калории“. Това означава, че те осигуряват малко или никакви хранителни вещества, различни от енергия. Храните, богати на хранителни вещества, като зеленчуци и пълнозърнести протеини, осигуряват по-голяма хранителна стойност от нездравословните храни с празни калории.

Честото хранене с малки порции

Малките чести хранения, редовно през целия ден е метод, използван от много хора за стимулиране на метаболизма и загуба на тегло. Ако обаче сте здрави, честотата на храненията ви няма значение, стига да задоволявате енергийните си нужди. Въпреки това, хората с определени медицински състояния, като диабет, коронарна артериална болест и синдром на раздразнените черва (СРЧ), както и бременните, могат да се възползват от по-често хранене.

Изкуствените подсладители

Нарастващият интерес към нискокалорични, нисковъглеводородни храни без захар доведе до увеличаване на продуктите, които съдържат изкуствени подсладители. Въпреки че е ясно, че диета с високо съдържание на добавена захар значително увеличава риска от заболяване, приемът на изкуствени подсладители може да доведе и до отрицателни последици за здравето. Например, приемът на изкуствени подсладители може да увеличи риска от диабет тип 2, като доведе до негативни промени в чревните бактерии и насърчава колебанията на кръвната захар. Нещо повече, редовният прием на изкуствени подсладители е свързан с нездравословен начин на живот като цяло. Имайте предвид, че изследванията в тази област продължават и са необходими бъдещи висококачествени проучвания, за да се потвърдят тези потенциални връзки.

Съотношението на макронутриентите е по-важно от качеството на диетата?

Въпреки че макро треньорите може да ви накарат да повярвате, че съотношението на макронутриентите във вашата диета е всичко, което има значение, когато става въпрос за отслабване и цялостно здраве, този тесногърд

поглед върху храненето пропуска по-голямата картина. Макар че настройването на макро съотношенията може да е от полза за здравето по много начини, най-важният фактор във всяка диета е качеството на храните, които ядете. Въпреки че може да е възможно да отслабнете, като ядете само силно преработени храни и протеинови шейкове, фокусирането единствено върху макронутриентите обезсмисля как консумацията на определени храни може или да влоши, или да подобри метаболитното здраве, риска от други заболявания, продължителността на живота и жизнеността като цяло.

Белите картофи са нездравословни?

Често определяни като „нездравословни“ от специалистите по хранене, белите картофи са отхвърлени от много хора, които искат да отслабнат или да подобрят цялостното си здраве. Въпреки че, прекомерната консумация на каквато и да е храна – включително бели картофи, може да доведе до наддаване на тегло, тези нишестени грудки са с висока хранителна стойност и могат да бъдат включени като част от здравословна диета. Белите картофи са отличен източник на много хранителни вещества, включително калий, витамин С и фибри. Освен това, те са по-засищащи от други източници на въглехидрати като ориз и паста, и

могат да ви помогнат да се чувствате по-сити. Важно е да не забравяте – да се наслаждавате на печени картофи, а не на пържени.



Хранителните добавки и ефектите им

Въпреки че фокусирането върху консумацията на богата на хранителни вещества, добре балансирана диета е най-важният компонент на здравето, добавките – когато се използват правилно и в правилната форма – могат да бъдат полезни по много начини. За много хора, особено за тези със здравословни проблеми като диабет тип 2, както и за тези, които приемат често използвани лекарства като статини, инхибитори на протонната помпа, противозачатъчни и противодиабетни лекарства, приемът на специфични добавки може значително да повлияе на здравето. Например, доказано е, че добавките с магнезий и витамини от група В са от полза за хората с диабет тип 2, като намаляват рисковите фактори за сърдечни заболявания и усложненията,

Слаби означава здрави?

Затлъстяването е свързано с много здравословни проблеми, включително диабет тип 2, сърдечни заболявания, депресия, някои видове рак и дори ранна смърт. Въпреки това, намаляването на риска от заболяване не означава, че трябва да сте слаби. Най-важното е да се храните здравословно и да водите активен начин на живот, тъй като тези навици често подобряват телесното ви тегло и процента на телесните мазнини.

Калциевите добавки необходими за здравето на костите?

На много хора се препоръчва да приемат калциеви добавки, за да поддържат скелетната си система здрава. Въпреки това, съвременните изследвания показват, че приемът на калций може да причини повече вреда, отколкото полза. Например, някои проучвания свързват калциевите добавки с повишен риск от сърдечни заболявания. Освен това, изследванията показват, че те не намаляват риска от фрактури или остеопороза. Ако сте загрижени за приема си на калций, най-добре е да се съсредоточите върху хранителни източници на калций, като пълномаслено кисело мляко, сардини, боб и семена.

Добавките и храните с високо съдържание на фибри

Много хора се затрудняват с приема на достатъчно диетични фибри, поради което добавките с фибри са толкова популярни. Въпреки че добавките с фибри могат да бъдат полезни за здравето, като подобрят чревната перисталтика и контрола на кръвната захар, те не трябва да заместват истинската храна. Пълноценните храни с високо съдържание на фибри, като зеленчуци, боб и плодове, съдържат хранителни вещества и растителни съединения, които действат синергично за насърчаване на вашето здраве и не могат да бъдат заменени от добавки с фибри.

Смутитата и соковете

Някои сокове и смути са силно хранителни. Например, смути с високо съдържание на хранителни вещества или прясно приготвен сок, съставен предимно от зеленчуци без нишесте, може да бъде чудесен начин да увеличите приема на витамини, минерали и антиоксиданти.



Важно е обаче да знаете, че повечето сокове и смутита, продавани в магазините, са пълни със захар и калории. Когато се консумират в прекомерни количества, те могат да доведат до наддаване на тегло и други здравословни проблеми като кариес и нарушена регулация на кръвната захар.

Пробиотиците

Пробиотиците са сред най-популярните хранителни добавки на пазара. Лекарите обаче обикновено ги предписват прекомерно, а изследванията показват, че някои хора може да не получат очакваната полза от пробиотиците, както други. Не само храносмилателната система на някои хора е устойчива на пробиотична колонизация, но въвеждането на пробиотици чрез добавки може да доведе до негативни промени в чревните им бактерии. Освен това, свръхрастежът на бактерии в тънките черва, свързан с употребата на пробиотици, може да доведе до подуване на корема, газове и други нежелани странични ефекти. Освен това, някои проучвания показват, че лечението с пробиотици след курс на антибиотици може да забави естественото възстановяване на нормалните чревни бактерии. Вместо да се предписват като универсална добавка, пробиотиците трябва да бъдат персонализирани и да се използват

само когато се нуждаем от терапевтичната им полза.

Отслабването е лесно?

Не се заблуждавайте от драматичните снимки „преди и след“, използвани от компаниите за добавки, и историите за бърза загуба на тегло, постигната с малко или никакви усилия. Отслабването не е лесно. То изисква постоянство, любов към себе си, упорит труд и търпение. Освен това, генетиката и други фактори правят загубата на тегло много по-трудна за някои, отколкото за други. Ако се борите да отслабнете, знайте, че не сте сами. Най-доброто нещо, което можете да направите, е да заглушите шума от отслабване, на който сте изложени всеки ден, и да намерите подхранващ и устойчив хранителен и активен модел, който работи за вас.

Хранителните разстройства

Много хора предполагат, че хранителните проблеми и разстройства засягат само жените. В действителност, юношите и възрастните мъже също са изложени на риск. Нещо повече, над 30% от юношите в Съединените щати съобщават за неудовлетвореност от тялото си и използване на нездравословни методи за постигане на идеалния си тип тяло. Важно е да се отбележи, че хранителните разстройства се проявяват по различен начин при мъжете, отколкото при жените, и са

по-разпространени при юноши и млади мъже, което подчертава необходимостта от фокусирано лечение на хранителните разстройства, и неговото по-добро адаптиране.

В заключение:

Светът на храненето е пълен с дезинформация, което води до обществено объркване, недоверие към здравните специалисти и лоши хранителни избори. Това, съчетано с факта, че науката за храненето непрекъснато се променя, не е чудно, че повечето хора имат изкривена представа за това какво представлява здравословното хранене. Въпреки че тези митове за храненето вероятно ще останат, обективното информиране чрез разделяне на фактите от измислиците, когато става въпрос за хранене, може да ви помогне да се чувствате по-силни да развиете устойчив хранителен модел, който

отговаря на вашите индивидуални нужди. Не забравяйте, че балансираната и разнообразна диета, богата на пълноценни храни, е ключова за поддържането на добро здраве. Бъдете внимателни откъде черпите информация за начина си на хранене. Въпросите, които трябва да си зададете, включват: информацията - надежден ли е източникът? Рекламира ли се книга или продукт? Търсете съвети за хранене, основани на доказателства.

*Статията се базира на изследвания в над 50 научни публикации във високоспециализирани международни научни издания, като: Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism, American Journal of Clinical Nutrition, International Journal of Obesity, Advances in Experimental Medicine and Biology, Current Opinion in Oncology, Journal of Nutrition, Cell Metabolism, Hepatology и др.
Снимки: Canva*

