

Автор: Анна Зиновьева, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»



В современном мире все больше людей стремятся к здоровому образу жизни и правильному питанию. Однако, порой мы можем быть обмануты рекламой или общепринятыми представлениями о том, что некоторые продукты являются полезными для нашего организма. В этой статье мы раскроем несколько мифов о таких продуктах.

Фруктовые соки часто считаются полезными, так как они содержат витамины и антиоксиданты. Однако, многие фруктовые соки имеют высокий уровень сахара, что может привести к повышению уровня сахара в крови и лишнему весу. Рекомендуем употреблять свежие фрукты, чтобы получить все полезные вещества.

Батончики-мюсли, которые рекламируются как полезные продукты для здорового перекуса, зачастую содержат большое количество сахара и консервантов. Рекомендуется выбирать натуральные продукты без добавления вредных ингредиентов, а лучше всего приготовить их самостоятельно.

Большинство считают **быстрые каши** идеальным завтраком для здорового питания. Однако, это не так. Многие из них содержат большое количество сахара и консервантов. Рекомендуем готовить каши самостоятельно, используя нежирное молоко или воду, и также можете добавить свежие фрукты и/или орехи.

Диетические продукты, обещающие низкое содержание жиров или сахара, могут быть обманчивыми. Часто, чтобы компенсировать низкое содержание жиров или сахара, производители добавляют искусственные добавки и консерванты, которые могут быть вредными для организма. Вместо этого, лучше выбирать натуральные продукты, богатые питательными веществами.

Очень важно быть информированным и не попадаться на уловки рекламы. Будьте

внимательны к составу продуктов и помните, что свежие и натуральные продукты всегда будут лучшим выбором для вашего здоровья.