

11 самых пагубных мифов о еде

<http://russiahousenews.info/health/interesnie-mif-eda>



В сфере здорового питания и образа жизни циркулирует множество мифов, связанных с едой. На BusinessInsider появилась статья от Криса Ганнерса, специалиста по питанию и персонального тренера. В ней он развенчивает самые пагубные мифы о еде.

Признаюсь честно, некоторые из них просто взорвали мне мозг. И предвещая таких же скептиков вроде меня, Крис снабдил каждый факт о питании несколькими исследованиями, подтверждающими его правоту. Готовы переосмыслить все, что вы знали о питании?

Яйца повышают уровень холестерина

Есть одна вещь, в которой знаменитые диетологи очень успешны — незаслуженная клевета здоровой пищи. Лучший пример — это яйца, которые вроде как содержат невероятное количество холестерина и увеличивают риск заболевания болезнями сердца.

Недавние исследования доказали, что холестерин в еде не вызывает повышение уровня холестерина в крови. Наоборот, яйца содержат «полезный» холестерин и не вызывают риска сердечных заболеваний. ([1](#), [2](#))

На самом же деле, яйца — это один из самых полезных продуктов. Они содержат большое количество уникальных антиоксидантов, которые защищают наши глаза (3). И даже несмотря на то, что в них содержится приличное количество жира (в желтке), недавние исследования доказали, что яйца за завтраком способствуют значительному снижению веса, в сравнении с другими вариантами (4, 5)

Насыщенные жиры вредны

Несколько десятилетий назад было решено, что эпидемия сердечных заболеваний вызвана тем, что люди едят слишком много жирной пищи. В частности, вредного, насыщенного жира.

Громадная по своему объему статья была опубликована в 2010 году. Она содержала в себе 21 исследование, а общее количество испытуемых превышало 345 тысяч. И вот результат этих исследований: нет абсолютно никакой связи между сердечными приступами и насыщенными жирами (6).

Теория, которая гласит о том, что насыщенные жиры вредны для организма, неверна (7). Более того, насыщенные жиры повышают уровень HDL («хороший» холестерин) и понижают уровень DHL («плохой» холестерин) в крови (8, 9).

Мясо, сыр, масло — нет никакого смысла бояться этих продуктов.

Нужно есть зерновые продукты

Идея того, что наша диета должна основываться на зерновых продуктах, всегда меня смущала. Агрокультурная революция прогремела относительно недавно. Поэтому наши гены не особо изменились с того момента. А следовательно, наш организм еще не приучен есть зерновые.

Зерновые содержат достаточно мало полезных элементов, в сравнении с овощами. Также в них содержится большое количество фитиновой кислоты, которая связывается с полезными минералами в кишечнике и препятствует их усвоению (10).

Самые популярные зерновые в нашей диете — это пшеница, которая может вызвать множество как мелких, так и крупных заболеваний. Также она содержит большое количество глютена (клейковина), и недавние исследования доказали, что множество людей могут быть к нему гиперчувствительны (11, 12, 13).

Глютен поражает слизистую оболочку кишечника, вызывая боль, вздутие живота, нарушение стула (14, 15). Также он может вызывать некоторые болезни головного мозга (16, 17).

Большое количество белка плохо влияет на кости и почки

Бытует мнение, что превышение нормы белка вызывает остеопороз и болезнь почек. Это частично правда. Белок действительно вымывает кальций из костей в краткосрочном периоде. А в долгосрочном — показывает обратный эффект.

В долгосрочном периоде белок тесно связан с улучшением здоровья костей ([18](#), [19](#)).

Кроме того, исследования не показали связи между высокобелковой диетой и заболеваниями почек у **здоровых** людей ([20](#), [21](#)).

Есть два основных фактора, которые способствуют заболеванию почек: диабет и высокое кровяное давление. А потребление белка предотвращает обе из них ([22](#), [23](#)).

Можно сделать вывод, что белок не только не вызывает болезни костей и почек, а наоборот — лечит их!

Обезжиренные продукты — это хорошо

Маркетинговый ход. Эти 2 магических слова все объясняют. Знаете ли вы какова на вкус полностью обезжиренная еда? Как кусок картона. Вы бы не стали это есть.

Производители еды знают это и стараются компенсировать. Как? Используют подсластители: сахар, фруктозу, кукурузный сироп или искусственные подсластители, такие как аспартам.

Многие исследования доказывают связь между повышенными дозами подсластителей и риском заболевания ожирением, диабетом, сердечными болезнями и депрессией ([24](#), [25](#), [26](#)).

Фактически, обезжиренные продукты — это продукты, в которых натуральные и здоровые жиры заменяются искусственными веществами, которые плохо влияют на организм.

Нужно есть часто и маленькими порциями

Теория о том, что нужно есть часто и маленькими порциями, чтобы ускорять метаболизм, не имеет никакого смысла. Это правда, что еда повышает метаболизм на небольшое время (пока пища переваривается), но общее количество потраченной энергии определяется общим объемом пищи, а не количеством приемов.

Это было доказано исследованиями. И даже не один раз. Подопытных разделяли на две группы. Первая питалась мелкими порциями и часто, другая же — таким же количеством еды, но с меньшим количеством порций. Не было замечено никакой, абсолютно никакой разницы между двумя группами испытуемых ([27](#), [28](#)).

Другое же исследование показывает, что насыщение чувствуется гораздо меньше, если питаться 6 раз в день вместо 3 ([29](#)).

Наш организм не может постоянно находиться в состоянии переваривания пищи. Он просто не приучен к этому. Когда мы не едим, организм запускает процесс аутофагии, при

котором клетки чистятся от продуктов распада ([30](#)). Поэтому голодание время от времени может быть полезным для организма.

Некоторые исследования показали значительное увеличение риска рака прямой кишки у людей, которые питаются 4 раза в день вместо 2 ([31](#), [32](#), [33](#)).

Большинство калорий должно поступать из углеводов

Почти все мы знаем, что наша диета должна содержать примерно 60% углеводов. И эта диета может работать для тех людей, кто находится в форме.

Для тех, кто страдает ожирением, такое количество углеводов опасно. Этот вопрос тщательно изучался. Сравнивались высокоуглеводная диета с низким потреблением жира и низкоуглеводной диетой с высоким потреблением жира. И результаты показывают, что последняя лучше ([34](#), [35](#), [36](#)).

Омега-6 жиры и растительные масла — это хорошо

Полиненасыщенные жирные кислоты считаются частью правильного и здорового рациона потому, что они понижают риск сердечных заболеваний. Однако существует множество видов ненасыщенных кислот, и не все они так хороши. Два основных вида это: Омега-3 и Омега-6 жирные кислоты.

Омега-3 уменьшают воспаления и понижают риск заболевания болезнями, связанными с воспалениями ([37](#)). Человеку нужно получать Омега-3 и Омега-6 в определенном соотношении, и если оно нарушено в сторону Омега-6, у вас могут возникнуть проблемы ([38](#)).

Самый известный источник Омега-6 — это переработанные семена и овощи. К примеру, кукурузное масло, подсолнечное масло и прочие. У человечества никогда не было возможности принимать Омега-6 в таком изобилии. Это просто противоречит эволюции. Исследования, которые подробно рассматривали Омега-6 кислоты, показали, что они на самом деле повышают риск заболевания сердечными болезнями ([39](#), [40](#)).

Низкоуглеводные диеты вредны для здоровья

Лично я считаю, что низкоуглеводные диеты могут быть лекарством от многих болезней. Почему? А вот почему:

1. Уменьшает % подкожного жира лучше других диет ([41](#), [42](#))
2. Снижает кровяное давление ([43](#), [44](#))
3. Понижает уровень сахара в крови и позволяет избежать симптомов диабета ([45](#), [46](#), [47](#), [48](#))
4. Увеличивает уровень HDL («хорошего» холестерина) ([49](#), [50](#))
5. Понижает уровень триглицеридов ([51](#), [52](#), [53](#))
6. Улучшает структуру LDL («плохой» холестерин) ([54](#), [55](#))

7. Ее легче придерживаться ([56](#), [57](#))

Но многие диетологи продолжают советовать свои диеты с низким содержанием жира, которые лишь вредят здоровью.

Сахар вреден потому, что содержит «пустые» калории

Сахар действительно содержит много калорий (99 грамм углеводов на 100 грамм = 400 калорий). Однако не все так просто.

Фруктоза, содержащаяся в сахаре, перерабатывается печенью и превращается в жир. Это приводит к повышению уровня триглицеридов и холестерина ([58](#), [59](#)). Сахар также оказывает противодействие инсулину и лептину, что приводит к ожирению и диабету ([60](#), [61](#)).

От жирной еды поправляются

Кажется, что все логично. В еде жир, под кожей тоже жир, вроде бы все сходится. Но не все так просто. Несмотря на то, что в жире содержится больше калорий, чем в углеводах и белках (9 против 4), дело заключается не в жире, а в количестве потребляемых калорий. То есть, если вы будете потреблять больше калорий, чем тратите, вы будете поправляться, меньше — худеть. А эти исследования доказывают, что диеты с высоким содержанием жира способствуют потере веса сильнее, чем с низким ([62](#), [63](#), [64](#)).

Вывод

Некоторые из этих фактов действительно взрывают мозг. По крайней мере, взорвали мне. Однако сложно не верить статье, которая опирается на 64 научных исследования. Как вы относитесь к этим мифам и будете ли пересматривать свое питание?