

## 7 МИФОВ О ПИТАНИИ



1. **Для каждого заболевания есть определенная диета и список запрещенных продуктов.** В большинстве случаев это не так, ограничиваются только те продукты, что вызывают усугубление симптомов у конкретного человека, часто временно.

2. **При заболеваниях органов ЖКТ нельзя пить кофе.** Кофе не оказывает негативного влияния на течение большинства заболеваний, кроме того является достаточно

полезным продуктом, профилактирует образование камней в жёлчном пузыре, благоприятно влияет на печень.

3. **Фастфуд вызывает язву и панкреатит.** С точки зрения желудка и поджелудочной железы периодическое употребление фастфудов не несет какого-либо вреда, конечно данные продукты редко когда можно отнести к рациональному питанию из-за их состава и способа приготовления, но язву и панкреатит они не вызывают. Главное не злоупотреблять.

4. **Воду надо пить теплую/холодную до/после еды.** Нет никакой принципиальной разницы, какой температуры вода (за исключением очень горячей или ледяной), тем более нет разницы, когда пить воду - кислотность от этого не снизится, пищеварение не станет хуже.

5. **Мясо, гранатовый сок, свекла - ешь и вылечишь анемию.** Анемия и дефицит железа не лечатся питанием, к сожалению, всасываемость железа из продуктов питания достаточно низка, без препаратов практически невозможно вылечить латентный железодефицит и тем более железодефицитную анемию.

6. **Интервальное голодание полезно.** Не совсем так, регулярные длительные периоды голода являются фактором развития желчнокаменной болезни.

7. **Майонез крайне вреден.** Данный продукт, если он качественный, содержит подсолнечное масло, желтки, горчицу и лимонный сок - содержание животных жиров не велико. Умеренное количество майонеза, с учетом правильного соотношения жиров, белков и углеводов в рационе, не вызовет проблем. Даже можно поспорить что вреднее, много сметаны или много майонеза. В целом, животного жира в рационе должно быть сильно меньше, чем растительного.

*Помощник врача-гигиениста  
отдела общественного здоровья  
Яцкевич Наталья Петровна*