



Unele reguli alimentare sunt considerate litera de lege pentru un regim de viata echilibrat, dar altele sunt simple mituri, cum ar fi acelea ca alimentele degresate sunt mai sanatoase sau ca reducerea consumului de sare ar fi benefic tuturor persoanelor. De gresat sau fara zahar inseamna fara calorii. Adevarul este ca in cele mai multe cazuri etichetele care afiseaza mesajul "degresat" sau "fara zahar" sunt doar capcane, deoarece din dorinta de a crea un produs care sa fie in primul rand gustos, producatorii compenseaza lipsa grasimii cu mai mult zahar sau potentiatori de arome si sare, iar zaharul este inlocuit la randul lui cu exces de sodiu, faina sau chiar grasime.

Toate aceste ingrediente care creeaza imaginea unui produs gustos si bun pentru silueta doar adauga calorii prin diferite arome artificiale. Cel mai sigur este testul etichetei, care poate determina daca produsul este intr-adevar sanatos prin verificarea ingredientelor.

O alimentatie scazuta in sodiu este indicata tuturor. Sodiul este un mineral important pentru organism, ce ajuta la buna functionare a sistemului muscular si a sistemului nervos, astfel ca este recomandat ca acesta sa fie mentinut la un nivel echilibrat.

Mult timp s-a discutat despre efectul negativ al sodiului asupra presiunii arteriale si despre riscul crescut de aparitie a bolilor de inima.

Desi este adevarat ca sodiul creste intr-o masura mica tensiunea arteriala, diminuarea cantitatii zilnice de sodiu nu aduce beneficii ci poate creste nivelul trigliceridelor si al colesterolului.

Tocmai de aceea,

pentru persoanele care nu sufera de tensiune ridicata, nu este indicat sa evite consumul de sare.

Ouale sunt bogate in colesterol si pot provoca boli de inima.

Desi au capatat o reputatie proasta din cauza colesterolului care se gaseste in galbenus (aproximativ 211 miligrame/ ou),

asta nu inseamna ca ouale trebuie evitate pentru a proteja sanatatea inimii. Este important sa stim ca nivelul ridicat de colesterol este in primul rand consecinta unei diete bogate in acizi grasi saturati si nu a consumului unui singur aliment.

Mai mult, consumul zilnic de oua nu creste semnificativ nivelul de colesterol, iar beneficiile acestora depasesc cu mult asa-zisele pericole. Mai mult, diferite studii au demonstrat ca mancatur oualelor creste nivelul de colesterol bun HDL.

Consumul de carbohidrati afecteaza sanatatea. Carbohidratii sunt o sursa importanta de energie si se impart in doua categorii importante: cei complecsi care aduc beneficii multiple sanatatii (cerealele integrale de secara sau ovaz, nuci, seminte, linte, alune, mazare) si cei simpli, care au fost procesati industrial si si-au pierdut astfel o mare parte din fibre si nutrienti (dulciurile cu zahar si faina alba, junk food).

Carbohidratii simpli nu fac altceva decat sa polueze organismul cu toxine, zahar si alte chimicale ce apar in urma procesarii acestora. Asadar, consumul de carbohidrati este benefic pentru sanatate atat timp cat este vorba despre cei complecsi.

Un pahar de vin rosu pe zi este sanatos.

Nu doar vinul rosu este cel care aduce beneficii organismului si in special inimii: berea si alte bauturi alcoolice au acelasi efect, atat timp cat sunt consumate echilibrat.

In general, alcoolul stimuleaza nivelul colesterolului bun HDL, deoarece moleculele acestuia actioneaza asupra trigliceridelor, diminuand astfel riscul de a dezvolta mai tarziu cheaguri de sange ce pot provoca atacuri cerebrale. Cu toate acestea, trebuie precizat ca **nu este indicat consumul zilnic de alcool si nici depasirea cantitatii de 100 ml la o servire. In caz contrar, efectele negative vor depasi beneficiile acestora.**

sursa:

www.emaramures.ro