

# Содержание

<b>Вредные, полезные, забавные, невероятные . . . . .</b>	<b>8</b>
<b>Мифы о мясе и мясных продуктах. . . . .</b>	<b>10</b>
Миф № 1: мясо нужно есть каждый день . . . . .	10
Миф № 2: мясо содержит самый полноценный белок . . . . .	12
Миф № 3: растительный белок по сравнению с мясным является бедным и неполноценным . . . . .	13
Миф № 4: мясо питательнее рыбы. . . . .	14
Миф № 5: колбасные изделия должны иметь привычно-розовый цвет . . . . .	16
Миф № 6: приготовленное на гриле мясо является самым диетическим . . . . .	17
Миф № 7: красное мясо — один из самых вредных продуктов. . . . .	18
Миф № 8: куриная грудка является диетическим мясом, а остальные части курицы вредны . . . . .	21
Миф № 9: замороженное мясо теряет только во вкусовых, а не в питательных качествах. . . . .	22
<b>Мифы о рыбе и морепродуктах. . . . .</b>	<b>25</b>
Миф № 10: креветки, кальмары и прочие морепродукты содержат много холестерина и должны быть исключены из рациона «сердечников» . . . . .	25
Миф № 11: рыба содержит много фосфора и полезна для костей . . . . .	27
Миф № 12: вся морская рыба загрязнена тяжелыми металлами от головы до хвоста . . . . .	28
Миф № 13: красная рыба — богатый источник омега-3 жирных кислот . . . . .	30
Миф № 14: суши и роллы — это очень полезная пища . . . . .	32
Миф № 15: сырая морская рыба — рассадник паразитов . . . . .	33

<b>Мифы о молоке и молочных продуктах</b> . . . . .	<b>35</b>
Миф № 16: обезжиренное молоко — это здоровый выбор . . . . .	35
Миф № 17: молоко очень быстро и легко усваивается организмом . . . . .	36
Миф № 18: йогурт восстанавливает нормальную микрофлору кишечника . . . . .	38
Миф № 19: кефир содержит спирт и поэтому противопоказан детям и людям, строго ограничивающим себя в алкоголе . . . . .	39
Миф № 20: молоко, восстановленное из сухого порошка, намного хуже цельного . . . . .	40
Миф № 21: молоко длительного хранения — это уже не молоко . . .	42
Миф № 22: плавленый сыр — это тоже сыр . . . . .	43
Миф № 23: плесень в сыре абсолютно безопасна . . . . .	44
<b>Мифы о хлебе и каше</b> . . . . .	<b>46</b>
Миф № 24: хлеб — всему голова . . . . .	46
Миф № 25: каша — сила наша . . . . .	48
Миф № 26: без хлеба не наешься . . . . .	50
Миф № 27: отрубной (серый, черный) хлеб очень полезен . . . . .	51
Миф № 28: глютен — это какой-то новый «пищевой яд» . . . . .	53
Миф № 29: бездрожжевой хлеб полезнее обычного дрожжевого .	56
Миф № 30: все пищевые волокна очень полезны . . . . .	57
<b>Мифы об овощах и фруктах</b> . . . . .	<b>59</b>
Миф № 31: лимоны — кладезь витамина С . . . . .	59
Миф № 32: морковь полезна для зрения . . . . .	60
Миф № 33: яблоки — источник железа . . . . .	61
Миф № 34: твердые овощи и фрукты обладают отрицательной калорийностью . . . . .	62
Миф № 35: лук от семи недуг . . . . .	62
Миф № 36: тепличные овощи в отличие от грунтовых не содержат никаких витаминов . . . . .	64
Миф № 37: импортные фрукты и овощи покрывают для большей сохранности парафином . . . . .	66

Миф № 38: червивые яблоки — признак экологически чистого продукта . . . . .	67
Миф № 39: ананасы и папайя расщепляют жир и способствуют похудению. . . . .	68
Миф № 40: молодой картофель очень полезен . . . . .	69
Миф № 41: картофель фри — это такой же безобидный продукт, как и домашний жареный картофель. . . . .	70
Миф № 42: проросший картофель опасен для здоровья . . . . .	72
Миф № 43: квашеные, соленые и маринованные овощи — полезная замена свежим овощам в зимний период. . . . .	73
<b>Мифы о жирах и холестерине . . . . .</b>	<b>75</b>
Миф № 44: рыбий жир чрезвычайно полезен . . . . .	75
Миф № 45: постное — не всегда постное . . . . .	76
Миф № 46: растительное масло — здоровое сердце. . . . .	78
Миф № 47: майонез — полезная замена сметане. . . . .	80
Миф № 48: холестерин — это абсолютное зло . . . . .	81
Миф № 49: холестерин очень важен для здоровья мозга . . . . .	85
Миф № 50: маргарин — здоровая замена сливочному маслу . . . . .	86
Миф № 51: пальмовое масло — абсолютное зло. . . . .	87
Миф № 52: оливковое масло исключительно полезно. . . . .	89
<b>Мифы о сахаре, сахарозаменителях и шоколаде . . . . .</b>	<b>92</b>
Миф № 53: сахар — белая смерть . . . . .	92
Миф № 54: фруктоза — полезный заменитель сахара для больных диабетом. . . . .	94
Миф № 55: сладкое необходимо для работы мозга. . . . .	95
Миф № 56: сахарозаменители помогают снизить вес . . . . .	96
Миф № 57: бурый сахар — здоровая альтернатива белому сахару . . . . .	97
Миф № 58: мед — полезная альтернатива сахару. . . . .	99
Миф № 59: шоколад очень полезен . . . . .	100
Миф № 60: шоколад помогает бороться со стрессом . . . . .	101

<b>Мифы о чае, кофе, вине и других напитках . . . . .</b>	<b>103</b>
Миф № 61: кофе — вредный напиток . . . . .	103
Миф № 62: зеленый чай полезнее черного . . . . .	104
Миф № 63: черный чай и кофе «вымывают» кальций и вредны для костей . . . . .	107
Миф № 64: кола разъедает желудок . . . . .	108
Миф № 65: пиво, разлитое в ПЭТ-бутылки, вредно для здоровья . . . . .	109
Миф № 66: пиво содержит вещества, снижающие потенцию . . . . .	110
Миф № 67: «пивной» живот . . . . .	111
Миф № 68: красное вино защищает от болезней сердца . . . . .	113
Миф № 69: коммерческие (пакетированные) фруктовые соки могут заменить фрукты . . . . .	115
Миф № 70: для лучшего пищеварения не следует запивать пищу водой . . . . .	116
Миф № 71: человек должен ежедневно выпивать 2–3 литра воды . . . . .	117
<b>Мифы о витаминах . . . . .</b>	<b>120</b>
Миф № 72: витаминами можно запастись впрок . . . . .	120
Миф № 73: витамины — это 10–12 полезных веществ, умещающихся в одной таблетке . . . . .	122
Миф № 74: синтетические витамины вредны . . . . .	124
Миф № 75: полноценный рацион избавляет от необходимости дополнительно принимать витамины . . . . .	126
<b>Мифы о приправах . . . . .</b>	<b>129</b>
Миф № 76: соль крайне вредна для сосудов и сердца . . . . .	129
Миф № 77: соль — одна из самых безобидных вкусовых добавок . . . . .	131
Миф № 78: морская соль — полезная альтернатива столовой соли . . . . .	132
Миф № 79: острый перец вреден для желудка . . . . .	133
Миф № 80: уксус в пище — это варварство . . . . .	133

---

Миф № 81: глутамат натрия — это опасная химия . . . . .	135
Миф № 82: соевый соус — это очень полезная приправа . . . . .	137
Миф № 83: приправы на основе ароматических трав стимулируют аппетит . . . . .	138
<b>Мифы общего характера . . . . .</b>	<b>140</b>
Миф № 84: где родился, там и пригодился, или ешь только родное . . . . .	140
Миф № 85: завтрак съешь сам, обед подели с другом, а ужин отдай врагу . . . . .	142
Миф № 86: если долго не есть, желудок начнет самоперевариваться . . . . .	144
Миф № 87: без горячей еды нет полноценного питания . . . . .	145
Миф № 88: 10 килокалорий — это эквивалент 1 грамма массы тела . . . . .	147
Миф № 89: частое и дробное питание способствует более быстрому снижению веса . . . . .	148
Миф № 90: ощелачивающее питание укрепляет здоровье и удлиняет жизнь . . . . .	149
Миф № 91: пищевая аллергия — это неизбежное следствие современной ненатуральной пищи . . . . .	153
Миф № 92: микроволновые печи делают пищу вредной . . . . .	155
<b>Мифы о диетах . . . . .</b>	<b>158</b>
Миф № 93: веганство — это крайне неполноценная диета . . . . .	158
Миф № 94: теория раздельного питания Шелтона . . . . .	161
Миф № 95: диета Аткинса и другие безуглеводные диеты . . . . .	163
Миф № 96: голодная диета позволяет снизить вес быстрее других . . . . .	166
Миф № 97: диета по группам крови . . . . .	168
Миф № 98: безглютеновая диета . . . . .	171
Миф № 99: супная диета . . . . .	172
Миф № 100: палеодиета . . . . .	174