

Содержание

Вредные, полезные, забавные, невероятные	8
Мифы о мясе и мясных продуктах.	10
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
Мифы о рыбе и морепродуктах.	25
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

Мифы о молоке и молочных продуктах	35
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
Мифы о хлебе и каше	46
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
Мифы об овощах и фруктах	59
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
Мифы о жирах и холестерине	75
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
Мифы о сахаре, сахарозаменителях и шоколаде	92
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

Мифы о чае, кофе, вине и других напитках	103
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
Мифы о витаминах	120
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
Мифы о приправах	129
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
Мифы общего характера	140
Миф № 84: где родился, там и пригодился, или ешь только родное	140
Миф № 85: завтрак съешь сам, обед раздели 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
Мифы о диетах	158
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