

## **Ученые разрушают мифы о здоровом питании**

Всю жизнь нам говорили, что полезно, а что, наоборот, вредит нашему здоровью. Сколько раз мы слышали, что употребление таких продуктов, как кофе, хлеб, масло, не приносит пользы человеческому организму. Но наука не стоит на месте, и в этой статье мы расскажем о том, какие стереотипы о здоровом питании разрушают современные ученые.

**Сливочное масло.** Американские исследователи провели эксперимент, в котором участвовали 630 тысяч человек из 15 государств. Было установлено, что употребление сливочного масла хорошего качества не приводит к появлению сердечных заболеваний, смертельно опасных для человека. Оказалось, что у этого продукта даже есть определенные лечебные свойства – он понижает риск развития диабета второго типа. Однако ученые отмечают, что сливочное масло необходимо принимать только высококачественное и не более 1 столовой ложки в день.

**Кофе.** В США проводились многолетние исследования, в которых приняли участие около 250 тысяч американцев и жителей скандинавских стран. Специалисты спрашивали участников эксперимента, как часто они пьют кофе, а также изучали работу их сердца и сосудов. В результате ученые пришли к выводу, что употребление такого напитка, как кофе, никак не влияет на состояние сосудов и сердечной системы. Но важно отметить, что в случае наличия острых сердечных заболеваний нужно все-таки ограничиться 1 чашкой этого бодрящего напитка в день, и выпивать ее только в первой половине дня.

**Хлеб.** Недавно испанские ученые задались целью выяснить, влияет ли употребление хлеба на массу тела человека. Было обследовано большое количество пациентов, придерживающихся классической средиземноморской диеты, но только половина из них ела при этом хлеб. В итоге оказалось, что и те, и другие сохраняли вес на одном уровне. Конечно, большое значение имеет количество употребляемого хлеба и его качество. Так, диетологи утверждают, что два кусочка хлеба из рафинированной муки в день совершенно безопасны.

**Яйца.** В 70-х годах прошлого столетия в США родился миф о вреде яиц. Однако результаты последних исследований британских ученых окончательно опровергли это мнение и доказали, что яйца являются важным элементом здорового питания, ведь в них содержится множество необходимых нашему организму микроэлементов и высококачественного белка.

**Алкоголь.** В процессе одного из последних научных исследований австралийские ученые пришли к удивительному выводу о том, что употребление качественного алкоголя (натурального вина и др.) в небольшом количестве способствует укреплению организма и благотворно влияет на здоровье человека. Участники исследования прошли полное медицинское обследование до и после эксперимента, на протяжении которого часть из них не пила алкоголь, а вторая – принимала его, но иногда и небольшими порциями. В итоге у добровольцев из второй группы уменьшился риск возникновения сердечно-сосудистых заболеваний, сахарного диабета и метаболического синдрома.

Вот и получается, что даже «вредности» могут быть полезными... Но, как говорил великий мудрец царь Соломон: «Во всем нужна мера». Поэтому употреблять эти продукты в большом количестве все же не стоит.

Павел АЛИНИН

