

Мифы о здоровом питании.

На здоровье?

Пропаганда здорового образа жизни, охватившая мировое информационное пространство в последние 10-15 лет, помогла многим производителям продуктов и косметики без особых усилий увеличить свои барыши.

«Помогает желудку», «Укрепляет сосуды», «Поднимает иммунитет» — подобные лозунги можно увидеть на сотнях самых разных продуктов в современных супермаркетах. Как показывает практика, потребитель с радостью готов покупать что угодно — от йогуртов до особого вида макарон — если оно обещает ему помощь в похудении, укреплении здоровья, улучшения цвета лица и т.п. К сожалению, далеко не всегда обещания маркетологов соответствуют реальному эффекту от употребления того или иного продукта. Вот список из 10 чересчур разрекламированных товаров или услуг, польза от которых ничтожна по сравнению с их итоговой стоимостью.

Соевые продукты

Изначально соевое молоко, сыр и даже мясо были выведены на рынок специально для людей, страдающих непереносимостью лактозы, и вегетарианцев. То есть для тех, кто по тем или иным причинам не может употреблять их натуральные аналоги. Однако со временем многие начали воспринимать продукты из сои как диетические, и особенно — соевое молоко, которое, по утверждениям некоторых врачей, усваивается организмом намного лучше коровьего. Но вот в чём подвох. Зачастую соевое молоко более калорийно, чем натуральное средней жирности, за счёт того, что почти все производители добавляют в него сахар. Таким образом, никакого «диетического» эффекта оно не имеет (скорее, наоборот), и похудеть от него может разве что ваш кошелек. Для сравнения: литр коровьего молока жирностью 3,2% обойдётся вам в 40-45 рублей, цена литра соевого молока колеблется между 75 и 120 руб.

Свежевыжатые соки

Стакан свежевыжатого сока обойдётся вам в 3 раза дороже обычного, при этом количество витаминов в нём отнюдь не пропорционально итоговой цене. Кроме того, как в пакетированных, так и в свежих соках довольно много сахара, по калориям они эквивалентны (а зачастую и превосходят) обычную газировку, а у некоторых людей могут спровоцировать аллергию и проблемы с пищеварением. Не стоит злоупотреблять этим продуктом — лучше заменить его обычными фруктами.

Бутилированная вода

По данным американского Совета по охране окружающей среды, индустрия бутилированной воды зарабатывает около 4 миллиардов долларов в год только на территории Соединённых Штатов. При этом, как показали многочисленные тесты, качество такой воды ничем не превышает качество водопроводной, пропущенной через самый обычный домашний фильтр. В среднем каждый американец тратит на воду в пластике до 200 долларов ежегодно.

БАДы и витамины

Дефицит витаминов или минеральных веществ — конечно, не выдумка пиарщиков, а реальная и довольно распространённая проблема. Но решать её с помощью дорогостоящих препаратов (а витамины и БАДы чаще всего стоят дорого) стоит только по совету врача или в случае возникновения серьёзных симптомов. Как говорит американский диетолог, автор книги «Полный путеводитель по витамин и минералам» Элизабет Сомер, в большинстве случаев восполнить нехватку витаминов можно, слегка скорректировав своё питание и больше бывая на свежем воздухе. Максимум, на что стоит потратиться, это кальций, магний и витамин С (аскорбиновая кислота).

Низкокалорийная газировка

Согласно статистике, которую приводит Forbes.com, американцы и европейцы тратят на газировку примерно по 300 долларов (или 9 тыс. руб.) ежегодно. При этом медики утверждают, что эти напитки вредны вне зависимости от того, содержат они сахар или нет. Дело в том, что искусственные подсластители, которые входят в состав так называемой диетической газировки, по данным исследований, приводят к скачкам кровяного давления и уровня сахара в крови. А это, в свою очередь, как ни парадоксально, вызывает... ожирение.

Батончики мюсли

Одержимость мюсли в самых разных видах и формах пришла к нам из Европы и больше всего охватила офисных работников. Ни с того ни с сего мюсли-батончики стали считаться идеальной едой для тех, кто ведёт сидячий образ жизни — но вот незадача: по калорийности и составу большинство таких батончиков ничем не отличаются от обычных шоколадок. В них так же много сахара, так же много трансжиров (крайне вредных для сердца и сосудов), а питательных веществ, возможно, чуть больше, чем в той же шоколадке с цельными орехами. В Америке сейчас другая мода: с лёгкой подачи звёзд Голливуда все увлеклись протеиновыми батончиками. И это такое же следствие рекламы, как популярность мюсли, говорят диетологи. Опять же, много сахара, трансжиры, несоразмерно высокая цена (от 50 до 120 руб.), а по содержанию белков эквивалентом могут быть, например, 2 яйца (8-10 руб.).

«Лечебная» косметика

Омолаживающие, подтягивающие, освежающие, питательные и прочие «чудесные» кремы и тоники могут стоить от 1500 до 5-7 тыс. рублей в зависимости от состава, объёма и фирмы-производителя. Однако, по словам голливудского дерматолога Тони Наклы, ни один в мире косметический препарат не оказывает эффекта, стоящего таких денег, из чего бы он ни был сделан — из акульевого жира, плацентарных клеток, «ионов серебра» и иже с ними. Большинство средств, стоящих на полках косметических магазинов, можно заменить аптечными мазями в 5, а то и в 10 раз дешевле, а если уж вы решили купить себе чудо-крем для лица, выбирайте тот, где есть ретинол и как можно меньше красителей и ароматизаторов. Кстати, визит к дерматологу так же принесёт больше пользы и стоит будет гораздо меньше, чем поход в косметический бутик.

Йогурты с бактериями

Ставя на бутылке кефира или стаканчике йогурта значок «Содержит полезные бактерии», производитель, безусловно, не кривит душой. И в кефире, и в йогурте эти бактерии действительно содержатся — правда, они же есть и в любых других непастеризованных кисломолочных продуктах. А по мере хранения бактерий становится всё меньше и меньше — и тут уж нет разницы, 20 рублей стоил ваш йогурт или 120. Выбирайте подобные продукты с умом: обращайте внимание не на мифически «бактериальные» преимущества, а на наличие в их составе сахара, красителей и искусственных ароматизаторов. Порой натуральный — то есть лишённый этих добавок — йогурт стоит дешевле, чем обклеенный рекламными значками и от этого более заманчивый для доверчивых покупателей.

Абонементы в фитнес-клуб

После новогодних праздников фитнес-клубы буквально атакуют клиенты, одержимые идеей здорового образа жизни. Мучаясь угрызениями совести за переизбыток и безделье во время каникул, офисные работники не жалеют денег на полугодовые и годовые абонементы... но, по статистике, пользуются ими от силы до весны. В среднем же каждый обладатель клубной карты посещает занятия не более 5 раз в месяц, и таким образом цена одного посещения составляет от 300 до 500 рублей. Дороговато? Да, но не только. Заброшенный фитнес только и делает, что «успокаивает совесть», а вот желаемого

результата не даёт. То есть, фактически, помогает смириться с лишними килограммами. Попробуйте лучше ходить пешком: 30-минутные пешие прогулки каждый день в течение 3 месяцев помогут сбросить около 2 килограммов, и при этом обойдутся совершенно бесплатно.

Автор - Антонина Михайлова,
газета "Аргументы и Факты"