

Mity dietetyczne


POŻEGNAJMY JE RAZ NA ZAWSZE!

Adriana Redlicka
dietetyczka Działu Żywienia







"Woda gazowana nie nawadnia i jest niezdrowa."




Czy od wody gazowanej
rośnie brzuch




Czy woda gazowana **szkodzi**
na wątrobę




Czy woda gazowana **nawadnia**
organizm




Czy woda gazowana **jest**
dobra na odchudzanie



Czy woda gazowana **szkodzi**
na nerki



Woda gazowana czy
niegazowana



Czy woda gazowana **jest**
zdrowsza



Czy woda gazowana **tuczy**

Woda gazowana powstaje w wyniku wysycenia pod ciśnieniem niegazowanej wody mineralnej lub źródlanej dwutlenkiem węgla.

Czy woda gazowana jest zdrowa?

Jest tak samo dobrym źródłem nawodnienia, jak woda niegazowana. Ponadto zawarty w niej CO₂ poprawia jej smak i zwiększa uczucie orzeźwienia.

Woda gazowana w większym stopniu zwiększa uczucie sytości niż niegazowana, więc może być pomocna w procesie odchudzania. Woda nie dostarcza energii pod warunkiem, że nie jest to woda smakowa.

Zawarty w wodzie CO₂ może wspomagać procesy trawienia. Wpływa bowiem na tworzenie i wydzielanie kwasu solnego.

erozja szklawa?

wzdęcia?

nadkwasota?

zdrowie kości?

zaparcia?



"Ziemniaki tuczą."





czy ziemniaki



- czy ziemniaki **tuczą**
- czy ziemniaki **są zdrowe**
- czy ziemniaki **mają gluten**
- czy ziemniaki **to węglowodany**
- czy ziemniaki **są kaloryczne**
- czy ziemniaki **mają błonnik**
- czy ziemniaki **są ciężkostrawne**
- czy ziemniaki **mają białko**
- czy ziemniaki **ma węglowodany**
- czy ziemniaki **są keto**

Szukaj w Google

Szczeniwy traf

[Zgłoś nieodpowiednią odpowiedź](#)

To dodatki wpływają na wysoką kaloryczność!

Ziemniaki zawierają niewiele kalorii – w porcji 100 g są to zaledwie 73 kcal, czyli znacznie mniej niż w takiej samej porcji kaszy czy makaronu.

W ziemniakach znajdziemy ponadto znaczne ilości potasu. Poza potasem, w ziemniakach znajdziemy również fosfor, magnez, cynk, miedź, mangan i jod. Ziemniaki są także cennym źródłem witaminy C, witamin z grupy B, beta karotenu oraz folianów.

Ziemniaki są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego, który poprawia perystaltykę jelit, ułatwia trawienie, a także pomaga w walce z nadwagą i otyłością poprzez zwiększanie objętości treści pokarmowej, a co za tym idzie daje uczucie sytości.



To dodatki wpływają na wysoką kaloryczność!

Ziemniaki zawierają niewiele kalorii – w porcji 100 g są to zaledwie 73 kcal, czyli znacznie mniej niż w takiej samej porcji kaszy czy makaronu.

W ziemniakach znajdziemy ponadto znaczne ilości potasu. Poza potasem, w ziemniakach znajdziemy również fosfor, magnez, cynk, miedź, mangan i jod. Ziemniaki są także cennym źródłem witaminy C, witamin z grupy B, beta karotenu oraz folianów.

Ziemniaki są doskonałym źródłem błonnika pokarmowego, który poprawia perystaltykę jelit, ułatwia trawienie, a także pomaga w walce z nadwagą i otyłością poprzez zwiększanie objętości treści pokarmowej, a co za tym idzie daje uczucie sytości.





"Nie można jeść po 18:00"

Kolacja, czyli ostatni posiłek, jest jednym z głównych posiłków w ciągu dnia i powinna być spożywana na 2-3 godziny przed snem.

Zatem pora przyjmowania tego posiłku powinna być dostosowana do codziennego rytmu życia, a tym samym powinna być uzależniona od pory rozpoczęcia śniadania i spożywania kolejnych posiłków oddzielonych 3-4 godzinnymi przerwami.



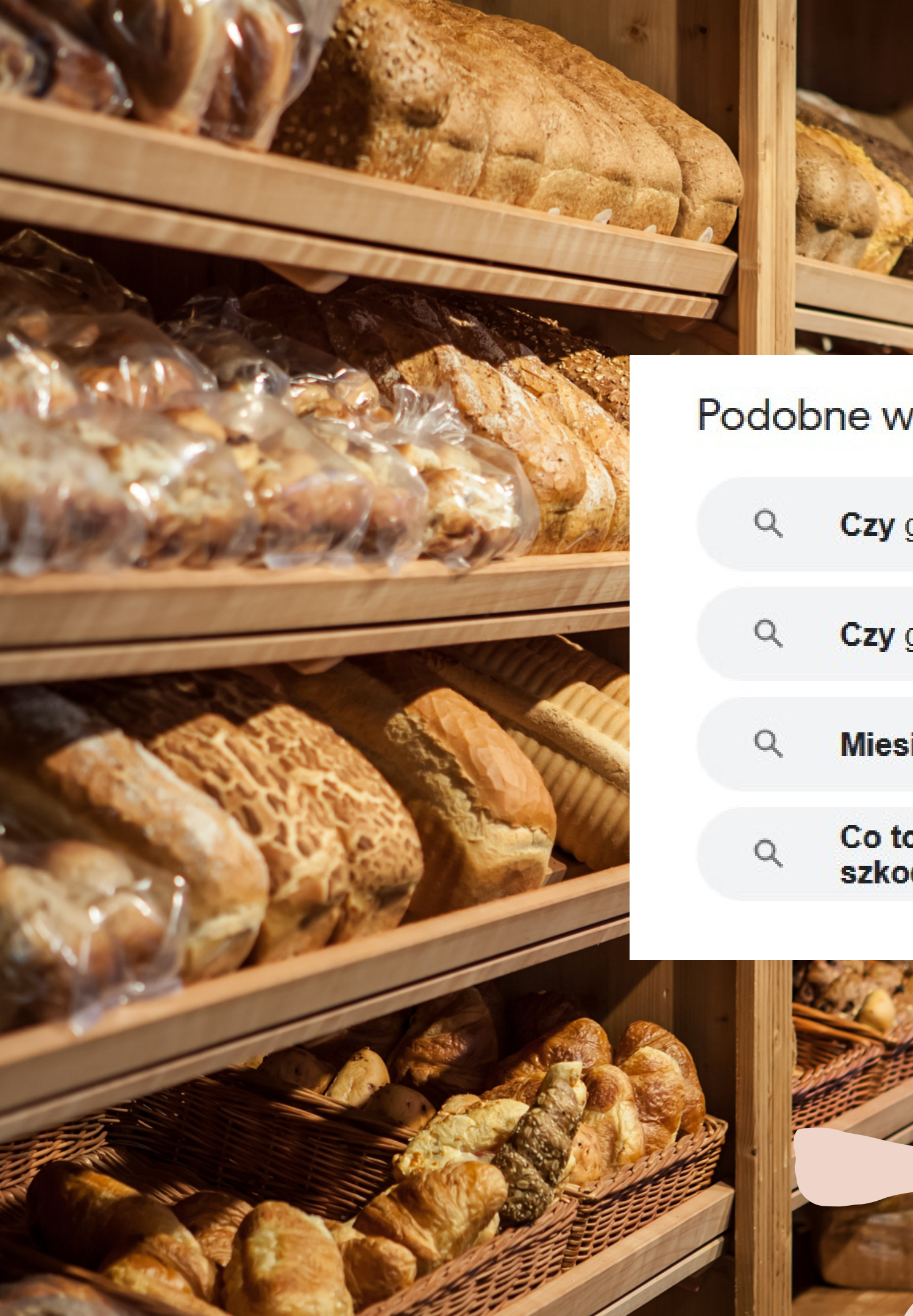
metabolizm zwalnia w nocy?

wieczorem odkłada się tkanka tłuszczowa?



"Gluten jest szkodliwy"





Podobne wyszukiwania :

🔍 Czy gluten jest **potrzebny**

🔍 Czy gluten **tuczy**

🔍 Miesiąc bez glutenu efekty

🔍 Co to jest gluten i **dlaczego szkodzi**

🔍 Co robi gluten w **organizmie**

🔍 Czy gluten **szkodzi na jelita**

🔍 Gluten **szkodzi objawy**

🔍 Co to jest gluten i **jak wpływa na organizm**



Tylko w 3 przypadkach!

- Celiakia (choroba autoimmunologiczna)
- Alergia na gluten
- Nieceliakalna nadwrażliwość na gluten



Gluten nie szkodzi osobom zdrowym!

Przed wprowadzeniem diety bezglutenowej konieczne jest przeprowadzenie diagnostyki w kierunku celiakii, gdyż wcześniejsze wykluczenie glutenu może prowadzić do fałszywych wyników.

dieta odchudzająca?
moda?

Tylko w 3 przypadkach!

- Celiakia (choroba trzewna)
- Alergia na gluten
- Nieceliakalna nadwrażliwość na gluten



Dieta bezglutenowa – wysokie ryzyko niedoborów!

- błonnik pokarmowy,
- witaminy z grupy B,
- żelazo, cynk i selen.

Rezygnacja z glutenu może powodować wyższe spożycie tłuszczów nasyconych, cukru i soli, których nadmiar w diecie jest czynnikiem ryzyka rozwoju nadciśnienia, miażdżycy, otyłości i innych chorób.

dieta odchudzająca?

moda?

"Nie wolno łączyć pomidora
z ogórkiem."

To prawda, że ogórki zawierają enzym askorbinazę, który niszczy witaminę C.

Jednak pomidory nie należą do najlepszych źródeł tej witaminy - zawierają jej tylko 23 mg w 100 g.

Askorbinaza uwalnia się i aktywuje w wyniku zniszczenia struktury komórkowej, tzn. krojenia produktu. Nic się nie stanie, jeśli warzywa będą leżeć koło siebie na półce. Ponadto enzym jest białkiem, dlatego po zjedzeniu ogórka askorbinaza zostanie strawiona w przewodzie pokarmowym, dzięki czemu straci swoje właściwości.

problemy żołądkowe?
niszczenie witaminy C?



"Mleko zaśluzawia
organizm."



Podobne wyszukiwania :

🔍 **Mleko śmiertelna trucizna**

🔍 **Skutki uboczne picia mleka**

🔍 **Szkodliwość mleka badania**

🔍 **Kto nie powinien pić mleka**

🔍 **Czy mleko jest zdrowe dla dorosłych**

🔍 **Wady picia mleka**

🔍 **Czy mleko ze sklepu jest zdrowe**

🔍 **Picie mleka po 50 roku życia**

Każde mleko ze względu na swoją specyficzną konsystencję i cechy organoleptyczne może zagęszczać ślinę i dawać uczucie obecności śluzu w jamie ustnej.

dobrze tylko dla cieląt?
złamania? alergię?
nowotwory? choroby serca?
odwapnia kości?



Każde mleko ze względu na swoją specyficzną konsystencję i cechy organoleptyczne może zagęszczać ślinę i dawać uczucie obecności śluzu w jamie ustnej.

Mleko krowie i przetwory mleczne w porównaniu z innymi produktami zawierają szczególnie dużo wapnia. Ponadto produkty mleczne obfitują w związki fosforu i potasu oraz retinol, ryboflawinę (witaminę B2), a także kobalaminy (witaminę B12).



Każde mleko ze względu na swoją specyficzną konsystencję i cechy organoleptyczne może zagęszczać ślinę i dawać uczucie obecności śluzu w jamie ustnej.

Mleko UHT?

Teoretycznie mleko w gruczołach mleknych krów jest jałowe, ale w trakcie udoju może dojść do zanieczyszczeniami bakteriami, co może skutkować zatruciem pokarmowym.

Mleko poddaje się obróbce termicznej, aby unieszkodliwić te bakterie. Metoda UHT, w porównaniu do pasteryzacji, dodatkowo niszczy również ich formy przetrwalnikowe.

Minusem obróbki cieplnej mleka jest potencjalnie negatywny wpływ wysokiej temperatury na witaminy, których straty nie są jednak wysokie.





"Cukier brązowy jest
zdrowszy od białego"

Cukier brązowy to nic innego jak cukier rafinowany zabarwiony na brązowo przez niewielki dodatek melasy lub karmelu.

Pod względem żywieniowym nie różni się więc od cukru rafinowanego.

Brązowy kolor ma też cukier nierafinowany, czyli taki, który nie został poddany procesowi oczyszczania. Zawiera on niewielkie ilości składników mineralnych, jak wapń, żelazo, magnez, potas.

Nie decyduje to jednak o tym, że jest on korzystniejszy dla zdrowia. Trzeba pamiętać, że jego głównym składnikiem pozostaje nadal sacharoza.



"Erytrytol jest
rakotwórczy."



Erytrytol jest substancją słodzącą

która występuje naturalnie w niektórych grzybach, owocach (arbuz, winogrona, gruszki) czy produktach fermentowanych, takich jak wino i sos sojowy.

Erytrytol jest uznawany za bezpieczny składnik żywności przez EFSA (Europejski Urząd ds Bezpieczeństwa Żywności)





"Dieta ketogeniczna to
najlepszy sposób na
odchudzanie"

Dieta ketogenna zalecana jest TYLKO w przypadku padaczki lekoopornej!

Dieta ketogenna jest dietą bardzo restrykcyjną, która może prowadzić do wielu niedoborów oraz wpływać na gospodarkę hormonalną organizmu.

Prawidłowo wprowadzona oraz przestrzegana wymaga stałej kontroli lekarskiej oraz dietetycznej!

Wcale nie musi ona prowadzić do redukcji masy ciała, gdyż aby nastąpiła redukcja masy ciała musi być zachowany ujemny bilans energetyczny.





"Cytryna to bogactwo
witaminy C"



	Witamina C [mg/100g]
Natka pietruszki	269
Papryka	125-200
Brukselka	65-145
Czarna porzeczka	150-300
Kiwi	84
Truskawki	46-90
Cytryna	40-60



"Kawa odwadnia i wypłukuje
magnez."

Google

czy kawa

- czy kawa **jest zdrowa**
- czy kawa **podnosi ciśnienie**
- czy kawa **rozpuszczalna jest zdrowa**
- czy kawa **zbożowa jest zdrowa**
- czy kawa **szkodzi na wątrobę**
- czy kawa **odwadnia**
- czy kawa **inka jest zdrowa**
- czy kawa **z mlekiem jest zdrowa**
- czy kawa **podnosi cukier**
- czy kawa **wyplukuje magnez**

Szukaj w Google

Szczeniwy traf

Zgłosz nieodpowiedni podpowiedz

Wszystko z umiarem!

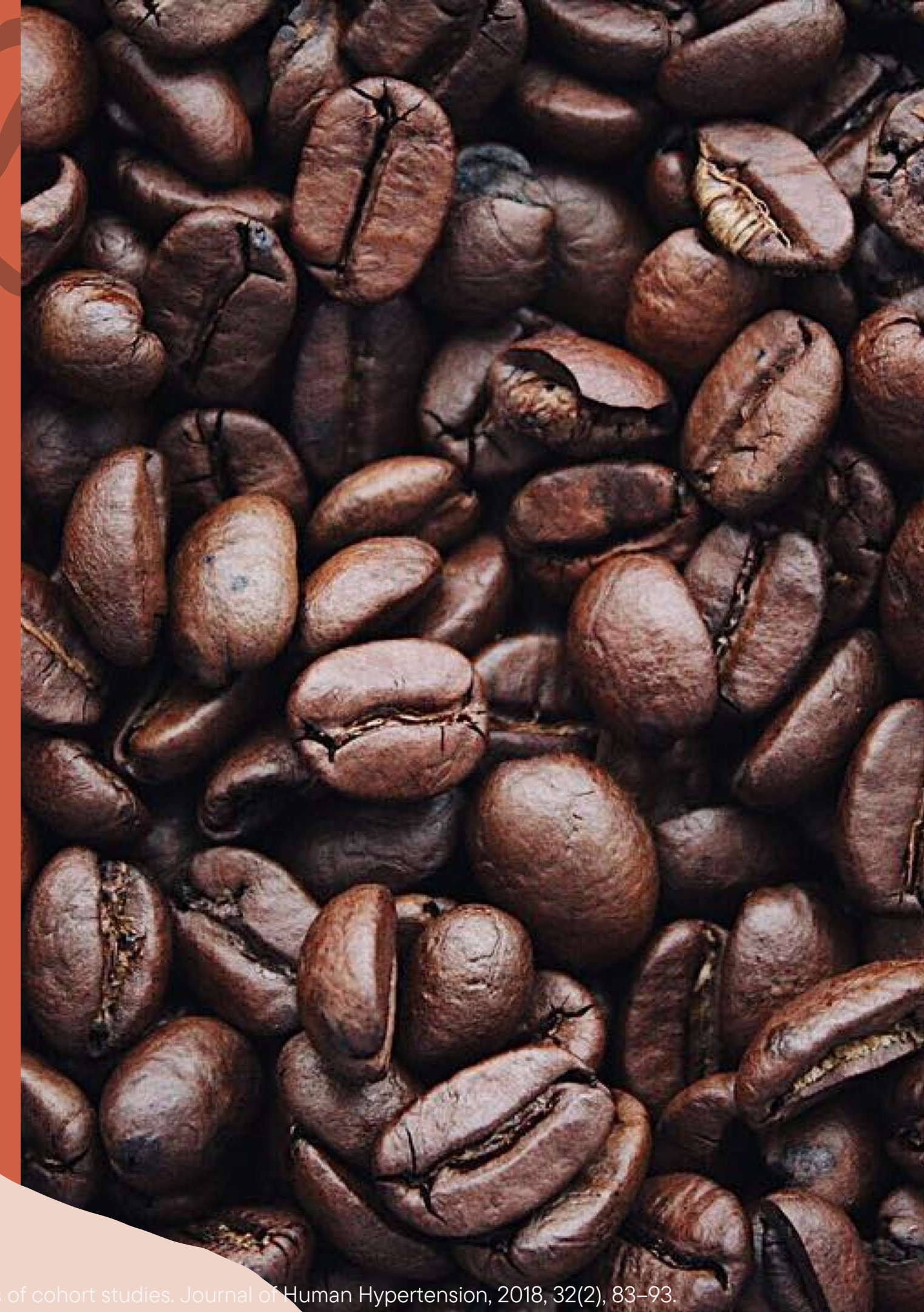
W 2015 roku EFSA opublikował opinię naukową na temat bezpieczeństwa spożywania kofeiny, zgodnie z którą dzienne spożycie do 400 mg i pojedynczej dawki 200 mg nie stanowią zagrożenia dla bezpieczeństwa ludzi.

Picie kawy wiąże się z obniżeniem ciśnienia tętniczego ze względu na występowanie w kawie polifenoli, witaminy E i niacyny. *

Natomiast pacjentom cierpiącym na hiperlipidemię zaleca się ograniczenie spożycia kawy, ze względu na kahweol i kafestol, które zwiększają poziom cholesterolu i trójglicerydów w osoczu.

Straty magnezu z moczem po spożyciu kawy są nieznaczne, ponadto kawa dostarcza magnez do organizmu (12mg/100g napoju).

wypłukuje magnez?
podnosi ciśnienie?
odwadnia?





"Miód jest zdrowszy niż
cukier"

Miód posiada niewielkie ilości składników odżywczych takich jak białko, składniki mineralne (potas, magnez, wapń) i śladowe ilości witamin z grupy B. Głównie zawiera jednak cukry proste z przewagą fruktozy, które są szybko wchłaniane do krwi, dając szybki zastrzyk energii.

Łyżeczka cukru, która waży 5 g dostarcza 20 kcal, zaś łyżeczka miodu waży 12 g, czyli dwa razy tyle, co taka sama ilość cukru – przez co dostarcza prawie *40 kcal*.



"Sól himlajska to najlepszy i
najzdrowszy wybór."

Pamiętajmy, że sól należy ograniczać!

Niezależnie od rodzaju soli, ilość składników mineralnych jest w niej zbyt mała, by mieć znaczenie z żywieniowego punktu widzenia.

Tak więc sól morska czy himalajska nie jest lepsza, nawet jeśli dostarcza składników mineralnych, których nie znajdziemy w soli kuchennej.

Ze względu na ich śladową zawartość, ilość spożywanej soli oraz potrzebę jej ograniczania – sól nie może być traktowana jako źródło składników mineralnych.

W zbilansowanej diecie źródeł magnezu, wapnia czy żelaza należy szukać w innych produktach, niekoniecznie zaś w soli.





Gdzie szukać rzetelnej wiedzy?

Artykuły naukowe

Należy weryfikować autorów i przypisy odnoszące się do literatury wykorzystanej podczas pisania artykułów;
Im większa grupa badana, tym bardziej miarodajne wyniki

Bazy artykułów:

PubMed

Google Scholar

Książki i czasopisma

Fachowe czasopisma, które zawsze podają bibliografię;
W przypadku książek warto podchodzić do nich krytycznie, ze swojej strony mogę polecić książki wydane przez PZWL lub PWN.

Strony internetowe

www.ncez.pzh.gov.pl
www.dietetycy.org.pl
strony towarzystw naukowych

Dziękuję za uwagę!

Już dziś zapraszam na kolejny wykład,

"Alternatywne źródła białka"

który odbędzie się:

19 CZERWCA (PONIEDZIAŁEK)

GODZINA 14:00

P.S. BĘDZIE TO OSTATNI WYKŁAD PRZED WAKACYJNĄ PRZERWĄ!

