

## TO OCZYWISTE! - ALE CZY NA PEWNO?

**Szpinak, cytrusy, mleko, ryż - wiele produktów żywnościowych słynie ze szczególnie korzystnego wpływu na zdrowie.**

**Czy słusznie?**



Produkt spożywczy: **Szpinak**

### Co słyszałeś?

To zielone warzywo liściaste ma korzystny wpływ na krew i zapobiega anemii, ponieważ zawiera dużo żelaza.

### Jak jest naprawdę?

Zawartość żelaza w szpinaku (2,8 mg na 100 g) jest dość wysoka, jednak jego przyswajanie jest ograniczone przez obecny w liściach kwas szczawiowy.

Produkt spożywczy: **Superżywność**

### Co słyszałeś?

Jagody goji, nasiona chia, spirulina, granaty, brokuły to tzw. superżywność - produkty o najwyższej wartości odżywczej, które chronią przed rakiem i innymi przewlekłymi chorobami.

### Jak jest naprawdę?

Aby wspomóc swoje zdrowie poprzez dietę, nie musimy sięgać po drogie i wyszukane specyfiki. Krajowe produkty mają porównywalne walory prozdrowotne. Alternatywą dla granatów mogą być wiśnie, dla jagód goji - aronia, dla nasion chia - siemię lniane itd.

Produkt spożywczy: **Marchew**

### Co słyszałeś?

Kto je dużo marchwi, lepiej widzi, ponieważ warzywo to zawiera beta-karoten, który wyostrza wzrok.

### Jak jest naprawdę?

Beta-karoten jest w organizmie przetwarzany w witaminę A, która odpowiada między innymi za prawidłowy wzrok. Jednak marchewka nie leczy wzroku.



Produkt spożywczy: **Suplementy diety**

### Co słyszałeś?

Są zdrowe, ponieważ dostarczają organizmowi substancji, których mu brakuje. Tabletki witaminowe mogą np. wspomagać odporność lub poprawiać wygląd.

### Jak jest naprawdę?

Suplementy stosowane w nieprzemysłany sposób mogą być wręcz szkodliwe. Palacze przyjmujący tabletki z karotenem częściej chorują na raka płuc. A w przypadku mężczyzn nadużywanie witaminy E zwiększa ryzyko zachorowania na raka prostaty.

Produkt spożywczy: **Mleko**

### Co słyszałeś?

Mleko i produkty mleczne to jedyne dobre źródło wapnia w diecie.

### Jak jest naprawdę?

Wbrew pozorom sporo wapnia kryje się również w niektórych

produktach roślinnych: 100 g jarmużu zawiera 160 mg wapnia, tofu - 200 mg, a migdałów- 240 mg. Dla porównania 100 ml mleka krowiego to 120 mg wapnia.



Produkt spożywczy: **Wino**

### Co słyszałeś?

Kieliszek wina wieczorem jest zdrowy, ponieważ podnosi poziom cholesterolu HDL - ten tzw. „dobry cholesterol” pozytywnie wpływa na serce i naczynia krwionośne.

### Jak jest naprawdę?

Badacze z uniwersytetów w Ołomuńcu i Pradze stwierdzili, że płyn ten nie ma istotnego wpływu na poziom „dobrego cholesterolu”. Dotyczy to zarówno wina białego, jak i czerwonego.

Produkt spożywczy: **Produkty „light”**

### Co słyszałeś?

Produkty o obniżonej zawartości tłuszczu lub cukru („light”) są mniej szkodliwe dla sylwetki od tradycyjnej żywności.

### Jak jest naprawdę?

Badania wykazały, że jeśli artykuł spożywczy uchodzi za zdrowy, jemy go więcej - nadrabiając w ten sposób „zaoszczędzone” kalorie.

Produkt spożywczy: **Wafle ryżowe**

### Co słyszałeś?

Krażki ryżowe są lekkie, zawierają minimalną ilość tłuszczu, dzięki czemu są idealnym zamiennikiem pieczywa podczas odchudzania.

### Jak jest naprawdę?

Wafle produkowane z białego ryżu mają wysoki indeks glikemiczny, przez co szybko podnoszą zawartość glukozy we krwi.

Wahania jej poziomu mogą sprzyjać napadom głodu. Jeśli decydujemy się na ten zamiennik pieczywa - wybierajmy wafle z ryżu brązowego.



Produkt spożywczy: **Mięso ze znakiem eko**

### **Co słyszałeś?**

Zwierzętom z hodowli ekologicznej nie podaje się antybiotyków.

### **Jak jest naprawdę?**

Nieprawda - nie można im podawać antybiotyków zapobiegawczo, jak ma to miejsce w zwykłej hodowli, ale jeśli zachorują, raz w życiu mogą otrzymać takie leki. Jednak po tego typu kuracji ich mięso trafia do handlu dopiero po upływie określonego czasu.

Produkt spożywczy: **Cytryny**

### **Co słyszałeś?**

Podczas przeziębienia trzeba jeść cytryny, gdyż są one najlepszym źródłem witaminy C.

### **Jak jest naprawdę?**

Cytryny faktycznie zawierają dużo witaminy C, bo aż 50 mg na 100 g.

Jednak czarne porzeczki, papryka czy natka pietruszki dostarczają 3 - 5 krotnie więcej tej witaminy.



Produkt spożywczy: **Ryż**

### **Co słyszałeś?**

Ryż uchodzi za zdrowszą i pełnowartościową alternatywę dla ziemniaków.

### **Jak jest naprawdę?**

Ryż brązowy faktycznie zawiera sporo składników mineralnych i witamin. Ale popularny biały ryż dostarcza tych cennych elementów w znikomych ilościach, oferując za to - tak jak ziemniaki głównie skrobię.



Produkt spożywczy: **Soja**

### **Co słyzałeś?**

Produkty sojowe dostarczają wartościowego białka i dlatego służą wegetarianom jako zdrowy zamiennik mięsa.

### **Jak jest naprawdę?**

Soja nie jest produktem niezbędnym w diecie roślinnej. Źródłem białka dla wegetarian mogą być również inne nasiona strączkowe (np. soczewica, ciecierzycy, fasola), orzechy, pestki, płatki owsiane i kasze (zwłaszcza gryczana oraz jaglana).

Justyna Jaskulska