

Можно ли без супа? Какие привычки пора пересмотреть.



Мы привыкли следовать определённым пищевым правилам, без которых легко «испортить желудок». Они достались нам от родителей, а теперь формируют привычки наших детей. Но так ли важно на самом деле есть молочную кашу по утрам и заедать суп хлебом?

Популярные советы разобрала Юлия Чехонина - старший научный сотрудник клиники лечебного питания ФГБУН «ФИЦ питания и биотехнологии», кандидат медицинских наук, врач-диетолог.

А можно ли без супа?

Конечно, если мы откажемся от супов, то желудок не заболит, как пугали нас в детстве. Здоровую пищеварительную систему так легко не подорвать отсутствием супов даже у растущего организма. Однако суп необходим людям, которые пытаются уменьшить калорийность суточного рациона, так как это низкокалорийное блюдо, имеющее большой объём. Доказано, что среди любителей супа ожирение встречается в 3 раза реже.

Нужна ли каша на завтрак?

С точки зрения современной диетологии, каша — это гарнир. А значит, одной тарелки овсянки будет недостаточно для здорового организма. На завтрак необходимо употребить не только углеводы, но и белки с жирами, поэтому к каше стоит добавить творог, омлет, сырники и пр. Порция каши должна быть не основным блюдом, а всего лишь дополнением.

Без хлеба не наешься?

Некоторые люди, особенно старшего поколения, даже макароны и пельмени едят с хлебом. И хотя любимый хлеб не несёт много вреда, от переизбытка углеводов здоровья не прибавится, в отличие от лишних килограммов. Замените белый хлеб на зерновой, а в идеале – на выпечку с орехами, семечками и сухофруктами. Её можно употреблять как десерт, с чаем утром или в качестве школьного перекуса.

А на третье — компот?

Компоты и отвары без сахара – прекрасная замена сладким газированным напиткам. Витаминов после тепловой обработки там почти не остаётся, зато сохраняются некоторые другие полезные вещества, а также присутствует натуральный вкус и хорошие жаждоутоляющие свойства.

Однако если после приёма пищи желудок уже переполнен, не стоит растягивать его еще больше компотом или чаем.

Стоит ли доедать?

Самое популярное наставление всех мам и бабушек — доедать всё на тарелке. И оно же является самым вредным с точки зрения диетологов. Если ребёнок чувствует сытость, не надо жалеть еду и заставлять его доедать. Экономия на продуктах может привести к лишним килограммам и даже более серьёзным проблемам со здоровьем, например, сахарному диабету.