

**Разоблачены
популярные
мифы о
здоровом
образе жизни!**



Многие люди, особенно женщины, живут по принципу «красота требует жертв», поэтому не всем удастся не только прекрасно выглядеть, но и при этом иметь отменное здоровье. Следует отметить, что в реальности часто оказывается, что чуть ли не половина людей поражена устойчивыми мифами, касающимися здоровья и красоты. Например, гламурные девушки пьют только зеленый чай, черный — ни-ни! Деловые леди начинают день с диетических хлопьев, курят легкие сигареты и ложатся спать на голодный желудок, чтобы утром прямо из кровати пересесть на велотренажер. Почему? Потому что все так делают, так советуют модные журналы. Зачастую мы не задумываемся, где в этих рекомендациях рациональное зерно, а что на поверку оказывается самым настоящим мифом. Итак, как же все обстоит на самом деле? Что вредно, а что полезно?

Каждый четвертый житель любого крупного города работает допоздна или в ночную смену, что само собой предполагает поздний прием пищи. Но диетологи считают, что это никак не отражается на фигуре, если не переедать, не превышать суточную норму калорий и если поздний ужин не является единственной трапезой за день. Огромное значение имеет и то, что именно мы едим на ночь. Иногда люди приберегают самое вкусное на вечер, считая, что после рабочего дня они заслужили особое угощение. В основном, это калорийные сладости в виде мороженого или чипсов с пивом.

Так что, главное — не когда, а сколько и чего! В отношении еды на ночь, то следует руководствоваться принципом: вредно есть менее, чем за два часа до сна, иначе пища не успеет перевариться. А если вы — сова? Поужинаете в 12, а уляжетесь спать в половине третьего ночи — и принцип соблюден, и не придется мучиться от голода. Хотя в любом случае не стоит ужинать свиной отбивной с жареной картошкой — употребленная даже за четыре часа до сна, она всю ночь будет приковывать к себе внимание всего организма; бессонница и несвежая голова наутро обеспечены, а это уж точно вредно.

Миф № 1: Поздний ужин приводит к появлению лишнего веса, есть на ночь вредно

«Заменители», хотя и мало, но все равно калории содержат. А психологически с ними очень легко «перебрать» дозу. К тому же, искусственные сахарозаменители повышают аппетит, их употребление в большом количестве может вызвать понос. Если вы не диабетик, для которого выбор между сахаром и «заменителем» — в буквальном смысле вопрос жизни и смерти, лучше подсластителями не увлекаться.

Миф № 2: От сахара полнеют, а от сахарозаменителей — нет



Никто не спорит. Весь вопрос в том, какие йогурты считать «живыми». Таковыми могут считаться непастеризованные, т.е. произведенные без тепловой обработки, йогурты, хранить которые можно только при низкой температуре и не более недели, чтобы полезные бактерии действительно остались живыми. То, что стоит в магазинах на обычных полках неделями, «живым» не может быть в принципе.

Миф № 3: «Живые» йогурты самые полезные



Те, кто потеют на тренажерах в спортивных залах по три — четыре раза в неделю, опасаются, что после прекращения усиленных тренировок их мышцы начнут перерождаться в жировые отложения. К счастью, это не происходит: мышцы — это одна ткань, более плотная и компактная по своей структуре, а жир — совсем другая. А вот то, что после прекращения тренировок мышцы становятся дряблыми и вялыми — это факт. Кстати, обратный процесс тоже, увы, невозможен. То есть, жир не превращается в мышечную ткань даже при больших нагрузках. Как утверждают инструкторы, такие усиленные тренировки способствуют всего лишь накачиванию мышц и более активному сжиганию жира.



Миф № 4: Мышцы превращаются в жир без физических упражнений

Выглядит это вполне логично. Ведь во сне наш обмен веществ замедляется и энергии расходуется меньше. Значит, если меньше спать — жир будет исчезать быстрее. Увы, все как раз наоборот. Если вы думаете, что подсчет калорий и физические упражнения на фоне недосыпания способны заставить улетучиться лишние килограммы, то явно ошибаетесь. Ученые считают, что полноценный сон является совершенно необходимой составляющей программы похудения. Исследователи из Чикагского Университета изучили состояние здоровья людей, лишенных нормального сна, и пришли к выводу, что, даже если мы спим на час меньше, чем нам положено, то одно это может привести к гормональному дисбалансу. В этом случае уровень гормона лептина (leptin), который сигнализирует мозгу о насыщенности желудка, снижается, а уровень гормона грелин (ghrelin), который говорит нам о голоде, наоборот повышается. Вывод вполне очевиден: чем больше мы спим, тем меньше весим!

Миф № 5: Чем меньше мы спим — тем активнее худеем

В этом нас пытаются убедить производители низкокалорийных мюслей, соевых батончиков, протеиновых коктейлей и т.д. На самом деле это не более, чем коммерческий ход. Стоимость исходных продуктов копеечная (отруби, злаки, мед и т.д.), а расчет строится на нашей с вами лени: проще открыть упаковку готового продукта, чем самим на кухне проращивать овес, толочь орехи, и три раза пропускать через мясорубку овощное пюре. Платим мы не за особую полезность, а всего лишь за экономию времени.

Миф № 6: Здоровая еда страшно дорогая и готовится по спецрецептам



На самом деле в спорте, как и в любом деле, все хорошо в меру. Занятия более двух часов в день заставляют быстрее изнашиваться суставы и связки, могут повредить мышцы, вызвать сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные проблемы и даже нарушение менструального цикла. Выдерживать запредельные нагрузки вредно для здоровья.

Миф № 7: Спорт — это здоровье, чем больше тренировок, тем лучше



«А теперь переходите к водным процедурам» — помните? Но давайте разберемся, чего мы ждем от утренних упражнений? Улучшения физической формы, укрепления мышц, бодрости на весь день? Между тем, мозгу для окончательного пробуждения надо несколько больше времени, чем телу. Попробуйте по присесть или попрыгать «не приходя в сознание» — ни пользы, ни удовольствия. Так что начните день с водных процедур, чтобы «включиться», а потом переходите к разминке.

Миф № 8: Утро надо начинать с гимнастики



Вот только где вы найдете этот воздух, если ваши пробежки происходят по тротуару вдоль шоссе? Вы дышите полной грудью, легкие работают..., тщательно вбирая все выхлопные газы. Даже американцы, еще недавно поголовно фанаты джоггинга (бега трусцой), охладели к такому «оздоровлению». К тому же выяснилось, что бег трусцой дает слишком сильную нагрузку на суставы и слишком слабую на мышцы. Если уж вы нашли уголок со свежим воздухом, то лучше или бегать по-настоящему, или просто быстро ходить. Так что бег трусцой в городе больше вредно, чем полезно.



Миф № 9:
Бег на свежем
воздухе помогает
оздоровиться

Различных смол и никотина в них действительно содержится немного меньше. Но ведь «подсевшему» на курение организму все равно нужна определенная доза никотина. Курильщик возьмет свое, незаметно употребив не три обычные сигареты, а пять легких, и затягиваться будет глубже, чтобы «почувствовать». Так что «менее вредных» сигарет попросту не существует.

Миф № 10: Сигареты light не так вредны



То есть, известие о смерти американского дедушки сокращает жизнь, а документ о его миллионном наследстве — продлевает. На самом деле сильные положительные переживания так же встряхивают организм, как и отрицательные, и могут привести, например, к инфаркту. Йоги недаром советуют вообще не поддаваться эмоциям и относиться ко всему философски.

Миф № 11: Стресс — это вредно



Частично да. Но не надо забывать и об инфекциях, и о собственной генетике, полученной от предков. Академик Амосов, советский гурю диет и закаливания, например, умер от болезни сердца. Так что здоровый образ жизни — не самоцель, и скорее улучшает качество этой самой жизни, чем ее продолжительность.

Миф № 12: Здоровый образ жизни гарантирует долголетие



Многие ученые полагают, что человек использует лишь 10% возможностей головного мозга, однако это неверно. Дело в том, что человек использует весь мозг, но это происходит не всегда.

Важно тренировать мозг. Развиваясь подобно мышцам, при тренировке мозг образует новые нейронные связи. Подходящими тренировками является игра на музыкальном инструменте, разгадывание кроссвордов, изучение иностранного языка и даже компьютерные игры. Ведь согласно новым данным, час игры на компьютере на протяжении 40 недель «омолаживает» мозг на 10 лет.

Кроме того, необходимо развеять еще один «миф» — размеры мозга никак не связаны с умственными способностями человека. Ярким примером этому может служить Эйнштейн, у которого размеры мозга не выходили за пределы среднестатистических.

Миф № 13: Потеря памяти неизбежна

Мы все не раз слышали о том, что худые люди якобы выиграли в «биологической» лотерее, поскольку они могут есть все, что угодно, не боясь располнеть. Однако исследования худых и толстых людей показывают, что у людей, которые имеют проблемы с весом, зачастую обмен веществ происходит быстрее, чем у худых. Все дело в том, что люди с ожирением имеют тенденцию к сидячему образу жизни, что вредно сказывается на их здоровье. В то же время с лишним весом бороться достаточно легко. Даже просто вставая из-за стола во время работы можно увеличить метаболизм на 40%.

Миф № 14: Чем медленнее обмен веществ, тем человек толще

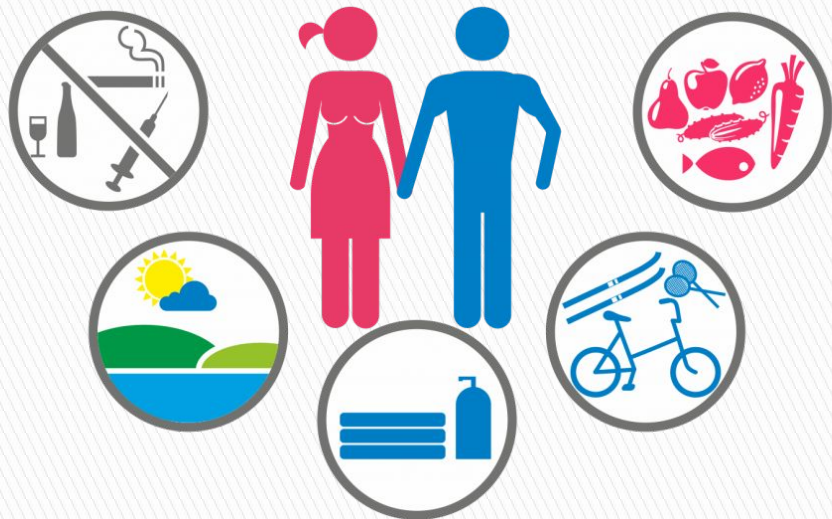


Это правда. Биологически мужчины более приспособлены к употреблению алкоголя. Дело не только в том, что мужчины крупнее, а в том, что у них в желудке есть дополнительный энзим, который, обнаруживая алкоголь, немедленно начинает его перерабатывать. Поэтому лишь половина того алкоголя, которое способен выпить мужчина, попадает в кровь. У женщин, наоборот, такого энзима мало, и в кровь попадает больше алкоголя, поэтому они быстрее пьянеют. Однако не стоит забывать, что употреблять алкоголь вредно для здоровья.

Миф № 15: Мужчины способны выпить больше алкоголя, чем женщины



Что марихуана повышает аппетит — это правда, особенно возникает желание сладкой, быстро усвояемой пищи. Дело в том, что наркотик химически воздействует на мозг таким образом, что интерес к еде возрастает. В принципе, если марихуана вызывает чувство голода, то, значит, существует вещество, которое обладает обратным эффектом, подавляя чувство голода. В США, например, ведутся исследования вещества под названием римонабант, который блокирует те же самые рецепторы голода, которые стимулирует марихуана.



Миф № 16:
От употребления
марихуаны появляется
аппетит

Утверждение, что мощные защитные кремы — это все, что нужно для полной защиты от солнца — миф. Так, крем уровня 30 действительно обеспечит достаточную защиту, однако это защита только от одного типа лучей — UVB. UVB — это короткие ультрафиолетовые лучи, которые вызывают большинство ожогов. Однако есть другие, длинные лучи — UVA, которые глубже проникают под кожу. Они приводят к образованию морщин, а также могут вызывать рак. Многие производители утверждают, что их кремы защищают как от UVB, так и UVA. Однако из-за отсутствия четких критериев оценки эффективности проверить это сложно. Есть ряд веществ, которые обеспечивают эффективную защиту от UVA. Три самых распространенных — оксид цинка, диоксид титана и авобензон. Рекомендуется применять средства, содержащие два первых вещества.

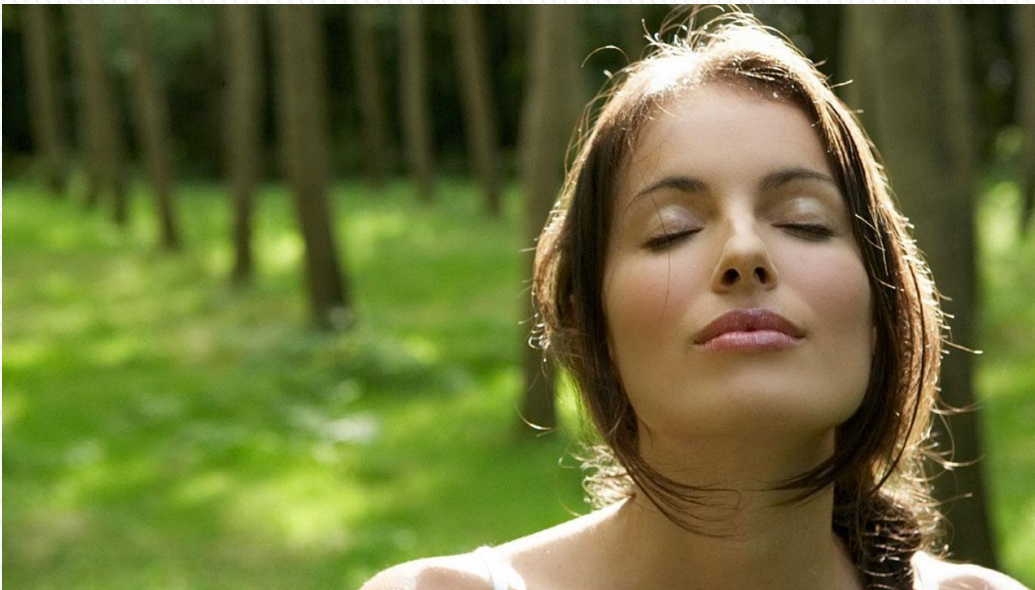
Миф № 17: Защитный крем полностью защитит от рака кожи

Это распространенное утверждение абсолютно неверно. Уровень холестерина в крови важен, однако на его основе нельзя сказать, будет ли у человека инфаркт. В этом смысле первенство принадлежит гипертонии. Под давлением крови в артериях могут образовываться отверстия. Организм ликвидирует эти повреждения при помощи холестерина. Если холестерин полезный, то отверстия закупориваются гладко. Однако, если холестерин вредный, то на стенке сосуда образуется подобие корки, которая в конце концов закупоривает сосуд. Это приводит к инфаркту. Оптимальное давление составляет 115 на 75, если же оно выше 140 на 90, то вы уже находитесь в зоне риска.



Миф № 18:
Холестерин —
главная
причина
сердечных
заболеваний

Оказывается, глубоко дышать можно более эффективно, чем это делают большинство людей. Менее десяти процентов людей знают, что значит глубокий вдох, поскольку нас с детства учат, что при этом работает одна лишь грудная клетка. Однако это не так. Главное при глубоком дыхании — это задействовать живот. Нужно сделать вдох и вытолкнуть наружу живот. В результате диафрагма пойдет вниз, легкие пойдут вниз, и воздух глубоко проникнет в них. При выдохе нужно, наоборот, втянуть живот. Диафрагма пойдет вверх, выталкивая воздух из легких.



Миф № 19:
Дышать можно
неправильно

Натуральные растительные ингредиенты, о которых кричат упаковки практически любых косметических средств, а не только шампуней, увы, не обладают какими-то особыми чудодейственными свойствами. Вы удивитесь, но вовсе не эти приятно звучащие природные ингредиенты способны сделать нашу голову чище, а волосы мягче, объемнее и пушистее. Главные «герои невидимого фронта» — это химические вещества. Но ведь очень сложно продавать чистую «химию», даже если они упакованы в самый лучший и привлекательный флакон. Вот производители и изощряются, играя на нашей с вами уверенности, что «натуральное — значит лучшее».



Миф №20:
Самый лучший
шампунь — на
основе
растительных
экстрактов

Косметические компании рекламируют свои кремы как средства, способные не только насытить кожу влагой, но и предупредить появление морщин. На самом деле это не так. Максимум, что может сделать такой крем — это разгладить мелкие морщинки и улучшить состояние кожи в целом. В противном случае такие средства позволили бы нам всем выглядеть лет на двадцать как минимум. Причем, даже самое дорогое средство в этом смысле не так уж превосходит более дешевых представителей косметики уровня «масс-маркет». В целях профилактики старения ученые рекомендуют не тратить много денег на косметику, а в первую очередь бросить курить, а также беречь свою кожу от солнца, даже если речь идет не о пляже, а просто выходе на улицу.



Миф №21

Увлажняющий или питательный крем — панацея против морщин

Мы с детства помним, как родители внушали нам, что читать при сумеречном освещении, а уж тем более под одеялом с фонариком, очень вредно для глаз. Оказывается, подобное утверждение — абсолютная неправда: это все равно, что говорить, что шепот вреден для ушей! Как утверждают офтальмологи из Нью-Йоркского Университета, даже чтение с экрана компьютера или просмотр телевизора с близкого расстояния никаким образом не влияет на функционирование наших глаз. Глазные мышцы напрягаются, поэтому мы чувствуем усталость. Но не более того. Другим мифом является то, что очки и контактные линзы вызывают привыкание. На самом деле близорукость, дальнозоркость и астигматизм являются следствием особой анатомической формы глаза и обязательно требуют коррекции. Если же вас все эти приспособления для улучшения зрения сильно смущают, можно сделать лазерную операцию и глядеть на мир собственными глазами. Но все-таки ученые признают верность одного родительского совета: морковь, а также другие желтые, оранжевые и красные овощи и фрукты, которые являются антиоксидантами и содержат бета-каротин, действительно очень полезны для зрения.

Миф №22 Читать при плохом освещении вредно для зрения

Ни одно из этих утверждений не нашло точного научного подтверждения. Пожалуй, из всего вышеперечисленного у ученых наибольшее подозрение вызывают горячие ванны, которые могут повысить температуру в области паха. Анатомически мужские половые органы расположены снаружи, вследствие чего их температура чуть ниже, чем у всего тела. Если же они нагреваются, то наблюдается снижение выработки спермы (примерно в течение двух месяцев). А для восстановления ее нормального количества требуется от четырех до шести месяцев. Хотя бесспорных доказательств вредного воздействия не найдено, все-таки мужчинам стоит поберечь себя и лишний раз воздержаться от приема горячих ванн и использования ноутбуков (которые, как известно нагреваются) на коленях в течение долгого времени. Узкое бельё лучше заменить на свободное, чтобы не рисковать.

Миф №23 Узкое нижнее бельё, ноутбуки и горячие ванны вредно для мужской плодовитости.

Да, ученые признают, что полезным назвать шоколад трудно. Все-таки большое количество сахара и жира в нем вредны как для фигуры, так и для организма в целом. Но, тем не менее, исследования показали, что какао бобы содержат в большом количестве особые вещества — флавонолы (flavonol), которые могут улучшить работу сердца и сосудов. Благодаря этим веществам снижается давление и свертываемость крови, а также воспалительные процессы. Эффект напоминает действие аспирина. Так что отказываться от этого десерта в угоду фигуре или по каким-нибудь другим соображениям ученые не рекомендуют. Достаточно пить горький шоколад или съесть небольшую плитку один раз в день.



Миф №24 Шоколад вреден для здоровья

Мы все читаем книги или смотрим фильмы (от классики до «Убить Билла»), где герои прилагают массу усилий и совершают невероятные поступки ради одной единственной цели — отомстить любой ценой! Но, тем не менее, ученые утверждают, что месть конечно сладка, но прощение еще слаще. Желание ответить обидчику заставляет нас нервничать, впадать в депрессию, испытывать массу негативных эмоций. А это все тут же отражается на состоянии здоровья: значительно возрастает риск возникновения сердечного приступа. Увы, бывают ситуации (например, предательство друга или убийство близкого человека), которые вычеркнуть из памяти невозможно. И чтобы выжить с таким грузом воспоминаний без больших потерь, избежать уныния и отчаяния, стоит все-таки попытаться простить: месть может сделать вас счастливым только на мгновение, а прощение вылечит и подарит долгую жизнь.



ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ

Миф №25
Возможность
открыто
высказаться или
отомстить может
снять стресс