

WYSTRZEGAJ SIĘ TYCH PRODUKTÓW!



Doskonale wiesz, że wysokoprzetworzone jedzenie typu fast food jest niezdrowe. Jeśli decydujesz się na nie, jesteś świadomy konsekwencji. Niestety, na rynku znajdziesz także pułapki żywieniowe, czyli z pozoru zdrowe produkty, które po cichu rujną Twoją dietę i zdrowie. Dowiedz się, jakich produktów unikać.

Producenci żywności wykorzystują trend na zdrowe odżywianie, oferując Ci z pozoru zdrowsze zamienniki znanych produktów. Niektóre z nich, rzeczywiście wspomagają proces odchudzania i posiadają właściwości korzystnie wpływające na Twój organizm. Jednak większość z nich, kryje za sobą duże ilości cukru, tłuszczu lub sztucznych substancji, których regularne spożywanie wiąże się ze skutkami ubocznymi.

Wstrzegaj się tych produktów:

- 1) **Woda smakowa** – Nie lubisz pić zwykłej wody mineralnej, ale masz świadomość, że kolorowe napoje gazowane lub soki w kartonach zawierają dużo kalorii. Woda mineralna o smaku cytryny lub truskawki wydaje się być zdrowszym wyborem. Zanim jednak zdecydujesz się na zakup, przeczytaj etykietę. Litr wody smakowej może zawierać nawet 250 kcal. Zdrowszą alternatywą będzie samodzielne wyciśnięcie soku z cytryny lub dodanie świeżych owoców do wody.
- 2) **Granola** – jedno z najpopularniejszych „zdrowych” pomysłów na śniadanie. Granola zwykle składa się z płatków zbożowych, suszonych owoców i orzechów. Niestety, do zdrowej bazy zostaje dodana czekolada, miód lub syrop glukozowo-fruktozowy, które znacząco podnoszą kaloryczność i indeks glikemiczny posiłku. 100 gramów takiej granoli może zawierać około 400 kcal. Na szczęście możesz zrobić własną granolę, do której dodasz ulubione bakalie i zboża. Jeśli dodasz dużo orzechów, Twoja granola również będzie kaloryczna, natomiast nie będzie zawierała sztucznych dodatków i słodzików.
- 3) **Ciemne pieczywo w marketach** – świeże i jeszcze ciepłe bułki i chleby z ciemnego pieczywa nie mogą być zdrowe. Pieczywo wypiekane w marketach, jest pełne konserwantów i głęboko mrożone, co oznacza, że nie możesz go już ponownie zamrozić w domu. Ponadto jest lekkie i ma karmelowy kolor, za sprawą sztucznych barwników, a nie razowej mąki. Jeśli tylko masz taką możliwość, kupuj pieczywo w piekarni. Prawdziwy ciemny chleb będzie ciężki, lepki, a jego kolor będzie bardziej szary, niż karmelowy. Taki chleb dostarczy Ci witamin, minerałów i dużo błonnika. Będzie również bardziej sycący, niż jego sklepowy odpowiednik.
- 4) **Produkty light** – mogą zawierać mniej cukru, ale więcej tłuszczu dla poprawy smaku (ilość kalorii nie będzie wtedy odbiegać od zwykłego produktu) lub mogą być niskokaloryczne, ale obfitować w różnego rodzaju słodziki, które stosowane regularnie wywołują skutki uboczne, takie jak nudności, bóle i zawroty głowy, depresje, a nawet problemy z sercem. Ponadto, jeśli produkt jest niskokaloryczny, chętniej zjesz go więcej. Wybieraj naturalne, możliwie najmniej przetworzone produkty.

Podsumowując, w sklepach znajdziesz wiele produktów, które wydają się być zdrowe, ale z uwagi na wysoką kaloryczność lub sztuczne dodatki, wcale takie nie są. Dlatego zawsze czytaj etykiety. Im produkt ma krótszy skład, tym lepiej dla Twojego zdrowia. Wystrzegaj się tych produktów produktów i ciesz się zdrowiem i zgrabną sylwetką!