

Эксперт назвал приносящие вред любимые продукты россиян

14.09.2022



Как рассказал изданию URA.RU директор Самарского НИИ диетологии и диетотерапии, врач-диетолог, доктор медицинских наук Михаил Гинзбург, многие продукты могут нанести серьезный вред человеческому организму.

В частности, врагом для человека является сахар. При этом многие не задумываются, что сахар содержится во многих продуктах, которые сладкими не выглядят, например в тех же чипсах, которые кажутся вовсе не сладкими, а солеными.

Особенно вредной едой диетолог назвал выпечку, а также подслащенные молочные продукты, например творожки и йогурты.

«Чем больше мы едим сахара, тем меньше мы живем, раньше стареем, болеем возрастными болезнями, то есть тут без иллюзий, – отметил Михаил Гинзбург. – Чрезвычайно вредными продуктами является жиро- и сахаросодержащая выпечка. Всякого рода десерты. Сюда попадают подростковые снеки, чипсы, сухарики».

Главным врагом здоровья Гинзбург назвал алкоголь. Также эксперт рекомендует не употреблять более трех-четырех раз в неделю красное мясо. От него растет вероятность рака толстой кишки и сосудистых заболеваний.

Анна Малышева