

# 14 populárnych mýtov o jedle

## Mýtus: Drevená doska hromadí baktérie



Používanie drevenej krájacej dosky nepredstavuje žiadny hygienický problém. Stačí dosku po práci dôkladne vyčistiť a nemusíte sa ničoho obávať. Baktérie, ak je doska suchá, tak rýchlo umierajú a nepredstavujú tak žiadne riziko. Pri dodržiavaní štandardných hygienických postupov môžete drevenú dosku používať bez obáv.

## Mýtus: Slaná voda zovrie rýchlejšie, preto treba soliť ešte studenú vodu



Praktický výskum ukázal, že osolená voda nezovrie významne rýchlejšie, ako sladká. Pravdou je, že slaná voda skutočne zovrie rýchlejšie, avšak rozdiel medzi zovretím osolenej a neosolenej vody je menší ako jedna sekunda. Zovretie vody by ste síce mohli ešte urýchliť pridaním väčšieho množstva soli, avšak potom tento krok stráca praktický význam, keďže z tak veľmi slaného roztoku by ste nedokázali nič požívateľné uvariť.

## Mýtus: Vajcia zvyšujú hladinu cholesterolu



Cholesterol zvyšujú najmä nasýtené a transmastné kyseliny. Vajce obsahuje len malé množstvo nasýtených tukov a žiadne transmastné kyseliny. Vajcia okrem toho obsahujú jedinečné antioxidanty, ktoré napomáhajú organizmu a dokonca podporujú zrak.

## **Mýtus: Hliníkové riady spôsobujú Alzheimerovu chorobu**



Hliník sa v organizme spracúva v obličkách a vylučuje sa močom. Žiadna štúdia nepreukázala, že by hliníkový riad spôsoboval demenciu.

## **Mýtus: Energetické nápoje vám dodajú vďaka kofeínu energiu**



Kofeín v energetických nápojoch pôsobí ako stimulant, no nedodá energiu, keďže nemá žiadne kalórie. Energiu dodáva cukor, ktorý sa v týchto nápojoch nachádza vo veľkých množstvách.

## **Mýtus: Vyprážené jedlo spôsobuje infarkt**



Aj keď je jasné, že strava bohatá na tuky nie je tá najvhodnejšia voľba, vedci doteraz nenašli dôkaz, že vyprážené jedlo by mohlo spôsobovať srdcovocievne ochorenia. Pre predchádzanie týchto problémov je dôležitý najmä zdravý životný štýl a dostatok pohybu.

### **Mýtus: Mali by ste jesť často a malé porcie, ak chcete schudnúť**



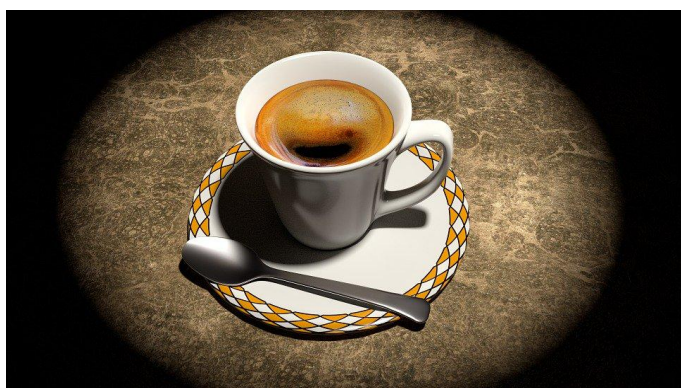
Na zníženie hmotnosti vplýva mnoho faktorov a platí tu jedna jednoduchá zásada. Ak je príjem energie menší, ako je jej výdaj, potom sa chudne. Preto, ak chcete schudnúť, musíte mať dostatok pohybu a obmedziť príjem kalórií. Rozloženie jedla na malé porcie počas celého dňa pomôže potláčať pocit hladu.

### **Mýtus: Vitamín C vás ochráni pred prechladnutím a chrípkou**



Aj keď je vitamín C významným antioxidantom, ochrániť nás pred chrípkou či prechladnutím nedokáže. V prípade, že sa stretnete s vírusom chrípkou či s vírusmi, ktoré spôsobujú nachladnutie, tak jedinou ochranou je váš imunitný systém. Ten na svoje správne fungovanie potrebuje dostatok živín, medzi ktorými je samozrejme aj dostatok vitamínu C. Avšak iba vitamín C samotný, vás pred chrípkou a nachladnutím neochráni.

### **Mýtus: Káva pôsobí negatívne na srdcovocievny systém**



Je to práve naopak. Pitie kvalitnej kávy dokonca znižuje riziko ochorenia srdca, a to až o 25%. Pitie kávy teda pôsobí pozitívne na vaše srdce a chráni ho.

### **Mýtus: Mrkva je zdravá vtedy, ak sa konzumuje surová**



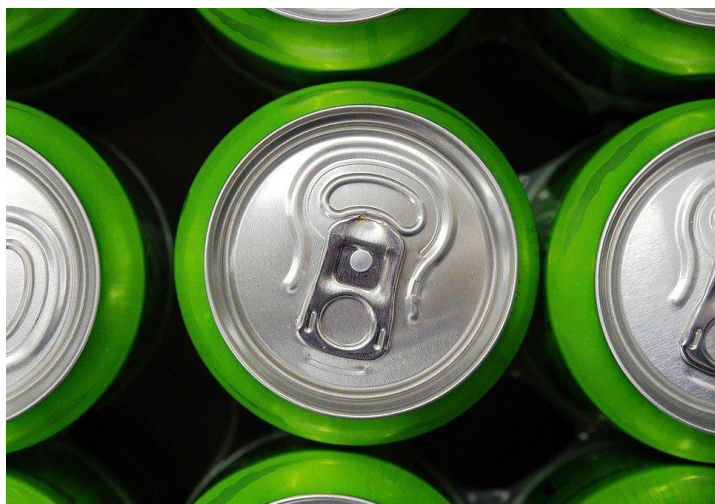
Varenie poškodzuje niektoré vitamíny, ktoré sú citlivé na tepelnú úpravu, napríklad vitamín C. Na mrkve je ale veľmi cenné beta-karotén, ktorý sa varením lepšie uvoľní a organizmu ho tak dodá oveľa viac, ako keby ste mrkvu jedli surovú.

### **Mýtus: Odstránenie kože z kurčat'a pred prípravou, vám pomôže znížiť príjem kalórií**



Kura je považované za chudé mäso a je vhodné pre toho, kto chce schudnúť. Pravdou je, že v koži sa nachádza veľké množstvo energie, avšak najviac záleží na príprave pokrmu. Ak mäso vyprážate v oleji je jasné, že jedlo bude kalorickejšie, ako keď by bolo uvarené iba vo vode. Koža na kurčati pomôže v tom, aby mäso bolo šťavnatejšie

### **Mýtus: Sýtené nápoje sú zlé pre vaše zdravie**



Sýtené nápoje sú pre nás nevhodné vtedy, ak sú sladené veľkým množstvom cukru či iných sladidiel. Klasická sódomá voda nemá žiadny negatívny vplyv na naše zdravie.

### **Mýtus: Korenie spôsobuje vredy**



Veľké množstvo korenených jedál môže spôsobovať nepríjemné pocity v črevách čo môže byť považované, že spôsobuje žalúdočné vredy. Za žalúdočnými vredami ale zvyčajne stoja iné faktory, napríklad baktéria *Helicobacter pylori*.

### **Mýtus: Alkohol zabíja mozgové bunky**



Aj keď konzumácia alkoholu vo väčšej miere poškodzuje takmer všetky orgány ľudského tela, tak ani u ťažkých alkoholikov nebolo zistené, že by mali menej mozgových buniek ako ľudia, ktorí alkohol vôbec nepijú.

**Ktorému z týchto mýtov ste doteraz verili?**