

## **Δέκα «υγιεινές» συνήθειες που δεν έχουν αποτέλεσμα**

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



**Ακόμη και εκείνοι που δεν έχουν πάθος με την υγιεινή διατροφή, μπορούν να δώσουν 1-2 συμβουλές σε αυτό τον τομέα.**

Αποφυγή γλουτένης, κατανάλωση μόνο του ασπραδιού του αβγού, χυμοί ως σνακ. Πόσο υγιεινές είναι όμως αυτές οι συνήθειες; Όπως προκύπτει από μελέτες, βασίζονται σε μύθους και δεν έχουν ιδιαίτερο αποτέλεσμα.

Το Business Insider αποκάλυψε 10 τέτοιες «υγιεινές» και αναποτελεσματικές συνήθειες.

### **Αποφυγή της γλουτένης**

Εκτός αν ανήκετε σε ένα μικρό ποσοστό ανθρώπων που πάσχουν από κοιλιοκάκη, η γλουτένη δεν έχει αρνητικές συνέπειες για εσάς. Μάλιστα, μελέτες έχουν δείξει ότι οι περισσότεροι άνθρωποι έχουν φούσκωμα όταν τρώνε άσχετα με το αν καταναλώνουν σιτάρι ή όχι.

### **Χυμοί**

Όταν μετατρέπετε φρέσκα φρούτα και λαχανικά σε χυμούς, αφαιρείτε όλες τις φυτικές τους ίνες, δηλαδή αυτό που προκαλεί την αίσθηση πληρότητας μέχρι το επόμενο γεύμα. Το μόνο που κρατάτε είναι η ζάχαρη. Αυτό, μεσοπρόθεσμα σημαίνει μόνιμη πείνα, μεταπτώσεις στη διάθεση και λίγη ενέργεια και μακροπρόθεσμα μπορεί να χάσετε μυϊκή μάζα.

### **Υπερβολική λήψη βιταμίνης C για αποφυγή κρυολογήματος**

Σε μικρές ποσότητες, ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα. Η υπερβολή όμως έχει τα αντίθετα αποτελέσματα. Το ανώτατο όριο για τους ενήλικες είναι 2.000 milligrams την ημέρα. Μεγαλύτερη ποσότητα πιθανόν να προκαλέσει διάρροια, ναυτία, εμετούς και πονοκεφάλους.

### **Μόνο ασπράδια και όχι ολόκληρα αυγά**

Πολλοί αποφεύγουν τους κρόκους, αλλά πολλές έρευνες δείχνουν ότι η διατροφική χοληστερόλη δεν έχει μεγάλο αντίκτυπο στη χοληστερόλη του αίματος. Οπότε, εκτός αν έχετε υψηλή χοληστερόλη, μπορείτε να φάτε ολόκληρα τα αυγά.

### **Χρήση απολυμαντικού χεριών**

Για όσους πλένουν τα χέρια τους τακτικά μέσα στην ημέρα, το απολυμαντικό είναι σχεδόν περιττό. Επιπλέον, δεν μπορεί να σκοτώσει όλα τα μικρόβια που μπορεί να εξοντώσει το παραδοσιακό σαπούνι με νερό.

### **Δίαιτες αποτοξίνωσης**

Κανείς δεν χρειάζεται αποτοξίνωση, εκτός αν είναι δηλητηριασμένος. Ο οργανισμός του διαθέτει ένα πολύ καλό σύστημα φιλτραρίσματος: το συκώτι και τα νεφρά.

### **Κατανάλωση μόνο τροφών χαμηλών σε λιπαρά**

Ερευνα σε 50.000 γυναίκες έδειξε ότι οι μισές από εκείνες που έκαναν διατροφή χαμηλή σε λιπαρά δεν μείωσαν τον κίνδυνο καρκίνου του μαστού, του παχέος εντέρου ή καρδιακών νοσημάτων. Επιπλέον, έχασαν ελάχιστο- ή και καθόλου- βάρος.

### **Όταν κρατάτε την αναπνοή σας μόλις φταρνιστεί ή βήξει κάποιος**

Αν κάποιος φταρνιστεί ή βήξει χωρίς να καλύψει το στόμα του, τα βακτήρια «εκτοξεύονται» στον αέρα με ταχύτητα 50-200 μιλίων την ώρα. Αν κάποιος που βρίσκεται κοντά κρατήσει την αναπνοή του, δεν θα εμποδίσει τα βακτήρια να προσγειωθούν στο στόμα, τη μύτη ή τα μάτια του.

### **Λήψη πολυβιταμινών**

Μελέτες δεκαετιών δεν έχουν καταλήξει σε συμπέρασμα που να δικαιολογεί τη λήψη τους. Οι έρευνες δείχνουν ότι ο άνθρωπος λαμβάνει τις βιταμίνες που χρειάζεται από τη διατροφή του.

### **Αντικατάσταση γαλακτοκομικών με γάλα αμυγδάλου**

Τα υποκατάστατα του γάλακτος έχουν γίνει ιδιαίτερα δημοφιλή τα τελευταία χρόνια, με το γάλα αμυγδάλου να είναι από τα πιο «διάσημα». Ομως, πρακτικά, στερείται θρεπτικών ουσιών. Τα αμύγδαλα μπορεί να έχουν πολλές πρωτεΐνες, αλλά ένα ποτήρι γάλατος αμυγδάλου αποτελείται από μόλις 2% αμύγδαλα και

μετά βίας περιλαμβάνει πρωτεΐνες. Πιο υγιεινό υποκατάστατο είναι το γάλα σόγιας, το γάλα με λίγα λιπαρά και το αποβουτυρωμένο.

**Πηγή:**[iefimerida.gr](http://iefimerida.gr)