

6 μύθοι για την υγεία γίνονται παρελθόν

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Αποφεύγουμε να βγούμε με βρεγμένα μαλλιά γιατί νομίζουμε ότι θα κρυώσουμε, αναγκαζόμαστε να πίνουμε 8 ποτήρια νερό καθημερινά και αποφεύγουμε να τρώμε πορτοκάλια επειδή κάπου διαβάσαμε ότι ανεβάζουν την πίεση. Έχουμε υιοθετήσει διάφορες απόψεις που έχουμε διαβάσει στο διαδίκτυο ή έχουμε ακούσει από γνωστούς και τις έχουμε εντάξει στην καθημερινότητα, χωρίς να έχουμε ελέγξει την εγκυρότητα τους. Παρακάτω θα αποσαφηνίσουμε κάποιους μύθους που αφορούν την υγεία μας και που έχουμε περάσει όλη μας τη ζωή πιστεύοντας τους.

Μύθος#1: Το σπάσιμο των δαχτύλων των χεριών προκαλεί αρθρίτιδα.

Μπορεί να μην αποτελεί και την πιο κοινή συνήθεια, κυρίως αν βρισκόμαστε σε έναν ήρεμο χώρο, όμως δεν θα οδηγήσει σε αρθρίτιδα. Τουλάχιστον όχι σύμφωνα με πολλές μελέτες που έχουν επικεντρωθεί στην αποσαφήνιση του συγκεκριμένου μύθου. Η αρθρίτιδα είναι μια φλεγμονή στις αρθρώσεις και ενέχει την αποδόμηση του χόνδρου. Ο χόνδρος προστατεύει την άρθρωση και της επιτρέπει να κινείται. Επίσης απορροφά τους κραδασμούς που δέχονται οι αρθρώσεις. Όταν δεν υπάρχει φυσιολογική ποσότητα του χόνδρου, τότε τα οστά τρίβονται, προκαλώντας πόνο,

φλεγμονή και ακαμψία. **Παρόλα αυτά το σπάσιμο των δαχτύλων δεν είναι απαραίτητα μια καλή συνήθεια.** Γιατί ενώ δεν υπάρχει αποδεδειγμένη συσχέτιση με την αρθρίτιδα, μπορεί να οδηγήσει σε χαλάρωση του αρθρικού υμένα, καθιστώντας ευκολότερο το σπάσιμο των αρθρώσεων.

Μύθος#2: Αν βγείτε έξω με βρεγμένα μαλλιά θα αρρωστήσετε. Αυτός ο μύθος έχει πολλούς οπαδούς. Για να αρρωστήσετε πρέπει να εκτεθείτε σε κάποιον ιό και όχι να βγείτε έξω με βρεγμένα μαλλιά. Παρόλα αυτά πρέπει να είστε προσεκτικοί γιατί αυτή η συνήθεια μπορεί να προκαλέσει την εμφάνιση των συμπτωμάτων της γρίπης, εφόσον ο ιός υπάρχει ήδη στον οργανισμό σας. Έτσι παρόλο που είναι ένας μύθος, καλό είναι να στεγνώνετε τα μαλλιά σας πριν βγείτε από το σπίτι.

Μύθος#3: Είναι κακό να πίνετε λιγότερο από 8 ποτήρια νερό την ημέρα. Το νερό παρέχει πολλά οφέλη στο σώμα και σας κρατά ενυδατωμένους. Αυτός είναι και ο λόγος που οι ειδικοί συστήνουν να πίνετε 8 ποτήρια την ημέρα. Όμως, ίσως δεν γνωρίζετε ότι νερό περιέχουν επίσης πολλά τρόφιμα, το τσάι και άλλα αφεψήματα, έτσι ώστε να μην γίνεται επιτακτική η ανάγκη να πιείτε τόσο μεγάλη ποσότητα σε καθημερινή βάση.

Μύθος#4: Τα αποσμητικά μπορεί να προκαλέσουν καρκίνο. Πολλοί υποστηρίζουν ότι τα αποσμητικά περιέχουν βλαβερές καρκινογόνες ουσίες, που μπορεί να απορροφηθούν από το δέρμα, όταν τα χρησιμοποιείτε. Όμως δεν υπάρχουν πολλές μελέτες που να υποστηρίζουν τη συγκεκριμένη εικασία. Το Εθνικό Ινστιτούτο Καρκίνου δεν έχει αποδείξει ότι οι ουσίες στα αποσμητικά είναι επικίνδυνες για την υγεία.

Μύθος#5: Όλα τα λιπαρά είναι βλαβερά. Ενώ παντού διαβάζετε να αποφεύγετε τα λίπη γιατί είναι ανθυγιεινά, υπάρχουν και λιπαρά οξέα που είναι ωφέλιμα και πρέπει να τα καταναλώνετε. Η αλήθεια είναι ότι το σώμα σας χρειάζεται το λίπος για να έχει ενέργεια, για να προστατευτούν τα όργανα από τους κραδασμούς και για να απορροφηθούν οι λιποδιαλυτές βιταμίνες. Τα μονοακόρεστα λιπαρά οξέα, που μπορείτε να βρείτε στους ξηρούς καρπούς, στο ελαιόλαδο, αλλά και τα πολυακόρεστα που βρίσκονται στα ψάρια, προσφέρουν πολλά οφέλη στην υγεία. **Μελέτες έχουν δείξει ότι τα καλά λιπαρά μπορεί να μειώσουν τη χοληστερόλη και να προστατέψουν από την εμφάνιση των καρδιαγγειακών παθήσεων.** Ενώ άλλες μελέτες διαπίστωσαν ότι όσες γυναίκες ακολουθούσαν δίαιτες χαμηλής περιεκτικότητας σε καλά λιπαρά, είχαν μεγαλύτερο κίνδυνο να υποφέρουν από προβλήματα υπογονιμότητας, από καρδιαγγειακές παθήσεις και από διάφορους τύπους καρκίνου. Αυτό δεν σημαίνει ότι πρέπει να ακολουθείτε μια διατροφή πλούσια σε λίπη, αλλά ότι πρέπει να

αποφεύγετε τα κορεσμένα και trans λιπαρά και να προτιμάτε τα μονοακόρεστα και πολυακόρεστα λιπαρά.

Μύθος#6: Το [πορτοκάλι](#) αυξάνει την αρτηριακή πίεση. Αυτός είναι ένας ακόμη διαδεδομένος μύθος, που επηρεάζει τις διατροφικές σας συνήθειες. Πολλοί όταν μαθαίνουν ότι έχουν υπέρταση, αποφεύγουν το πορτοκάλι. Αυτή η θεωρία είναι εντελώς λανθασμένη, κυρίως **επειδή το πορτοκάλι περιέχει κάλιο, ένα συστατικό που σχετίζεται με μειωμένα επίπεδα αρτηριακής πίεσης.** Η μόνη περίπτωση που μπορεί να απαγορευτεί η κατανάλωση του συγκεκριμένου φρούτου, λόγω του καλίου, είναι όταν υπάρχει πρόβλημα νεφρικής ανεπάρκειας.

ΑΠΟ ΤΗΝ ΤΖΟΥΛΙΑΝΝΑ ΚΑΡΝΕΖΗ

Πηγή: jenny.gr