

# Какие полезные продукты портят вашу фигуру? Советы с проверкой

11.10.2018



Ведущий программы Михаил Мамаев

Врагом для нашей талии может быть любой, даже самый полезный и легкий продукт. Например, петрушка или лимон могут приводить к накоплению жира. Вы тоже удивлены и не верите, что это возможно? Оказывается, это может возникать из-за так называемой «пищевой непереносимости». Что это такое?

Считается, некоторые продукты не усваиваются нашим организмом, и он дает сбои. И определить это можно якобы с помощью теста на пищевую непереносимость. Насколько достоверен этот тест? Узнаем на опыте.

Почему, по словам врачей, можно набрать лишние сантиметры на талии даже от полезных продуктов? И как понять, от каких именно вы поправляетесь? Оказывается, причиной этому может быть то, что во всем мире называют «чумой нашего времени». Но в нашей стране об этом пока мало кто говорит. Речь идет о дрожжевых грибках рода «кандида». Что это за грибки и действительно ли они виноваты в наших лишних килограммах? Выясним из программы.

«Ученые утверждают, что эти грибки способны буквально управлять нашим сознанием. Вы не ослышались. Они заставляют нас переедать и выбирать вредную пищу. – говорит ведущий программы Михаил Мамаев. – Как определить, есть ли у вас такая проблема? Как говорят

специалисты НИИ гастроэнтерологии, нужно провести иммуноферментный анализ крови – ИФА. Но перед этим можно провести небольшой тест в домашних условиях».

Макароны еще недавно все считали злейшим врагом красивой фигуры. Затем нас стали убеждать, что нужно выбирать те, которые изготовлены из твердых сортов пшеницы. От таких не поправишься. Более того, говорят, что такие макароны помогают похудеть. Правда ли это? Выясним у специалистов и итальянского шеф-повара.

Кофе – еще один сомнительный продукт. С одной стороны, диетологи утверждают, что он помогает оставаться стройным. С другой стороны, важно его правильно пить. Снова обратимся к итальянцам. У них существует целая система, как и когда пить кофе. Узнаем у них об этом в одном из сюжетов программы.