



Человеческие привычки, как известно, делятся на полезные и вредные и все мы с детства знаем про очевидное добро и зло, но есть масса коварных вещей, которые умеют маскироваться и заставляют нас думать, что мы делаем всё правильно, в то время как на деле оказывается наоборот. В попытке сохранить здоровье мы частенько перегибаем палку и не замечаем, что как нам кажется, полезные привычки на самом деле вредят нашему здоровью.

**Унитаз в общественном туалете — источник страшных болезней**



Само собой, он не стерильный, но ни один (ни один!) вирус из тех, что тебя так пугают, не может выжить вне человеческого тела. То есть даже если перед тобой кабинку посетил не самый здоровый персонаж, вирусы погибли еще до того, как кабинка освободилась. Так что не придумывай себе ужасов и не бойся пользоваться общественными туалетами. Терпеть — вот что на самом деле вредно!

### **От мучного случается вздутие живота**



Непереносимость клейковины — модная «болезнь», которую склонны приписать себе все худеющие. Якобы именно по этой причине живот никак не становится плоским. Между тем, медицинская статистика неумолима: всего 1% пациентов действительно не способен усваивать клейковину, у остальных причин для набора веса полно, но пара

тостов в день никакого отношения к ним не имеют.

## **Свежевыжатый сок — источник здоровья!**



Польза фруктов и овощей неоспорима. Но лишь потому, что они содержат много клетчатки и пищевых волокон, которые очищают организм, насыщают полезными микроэлементами и витаминами. Свежевыжатый сок очень концентрирован, а фруктовые кислоты в нем — враги твоего желудка. В одном стакане сока — три апельсина, например. Съела бы ты столько? Вряд ли. А желудку, значит, отдуваться?

## **В сезон гриппа и простуд надо есть побольше витамина С**



Витамин С действительно помогает иммунной системе, но избыток этого вещества в организме гораздо опаснее нехватки! Максимально допустимая доза составляет 2000 мг в сутки. Не больше! Избыток может вызвать диарею, тошноту, рвоту, изжогу, головную боль и массу других побочных эффектов.

### **Желток вреден!**



Этот миф давно развеян диетологами. Наличие в твоем рационе яичных желтков никак не влияет на уровень холестерина в крови.

### **Антибактериальное мыло лучше обычного**



На сама деле оно скорее вредно. Антибактериальные компоненты разрушают естественный липидный барьер на поверхности твоей кожи, тем самым снижая ее способность сопротивляться внешней агрессии. И ты можешь доиграться до серьезного раздражения или даже дерматита!

### **Поливитамины нужны всем**



Ничего подобного. Если ты не сидишь на строгой диете и питаешься не фаст-фудом, а полноценно и разнообразно, организм получает достаточно витаминов из обычной еды. Кроме того, витамины из таблеток очень плохо усваиваются.

### **Если рядом кто-то чихнул, надо задержать дыхание**



Разве что минут на 10, в это время проветривая помещение. Скорость распространения вирусов и бактерий при чихании составляет 350 км/ч. А их количество таково, что если бы объем выдыхаемого при чихании воздуха распределить по поверхности земли, каждый ее житель вдохнет минимум 2 молекулы. Так что лучше укрепляй иммунитет.

### **Хруст в суставах говорит об их нездоровье**



Ровно наоборот. Хруст — это сжимающийся и расширяющийся газ, который присутствует в суставной сумке. Именно это вещество обеспечивает подвижность сустава. А значит, чем его больше, тем хруст громче, а сустав здоровее.

## Микроволновка «убивает» всю пользу пищи



Микроволновая печь использует энергию волн, чтобы заставить молекулы пищи колебаться быстрее и таким образом нагреваться. Действительно, при нагревании часть веществ разрушается. Но дело тут именно в нагреве, а не в том, на огне ты грела миску с супом, на электроплите или в микроволновке.

Тэги: [на](#) , [как](#) , [что](#) , [то](#) , [нас](#) , [мы](#) , [время](#) , [полезные](#) , [оказывается](#) , [наоборот](#) , [заставляют](#)

,  
[деле](#)

,  
[делаем](#)

,  
[думать](#)