



Czy warto jeść regularnie? Fakty i mity

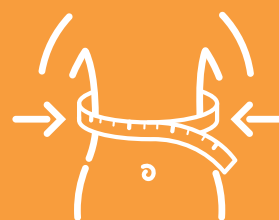


MITY

FAKTY



Regularne spożywanie posiłków nie ma znaczenia w osiągnięciu i utrzymaniu prawidłowej masy ciała



Regularne spożywanie posiłków sprzyja osiągnięciu i utrzymaniu prawidłowej masy ciała

Ilość posiłków nie ma wpływu na metabolizm



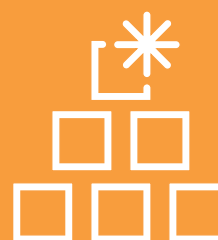
Regularne spożywanie posiłków może powodować większy efekt termiczny pożywienia

Regularne spożywanie płatków owsianych i jęczmiennych przyczynia się do powstawania chorób autoimmunologicznych



Płatki owsiane i jęczmienne, jedzone regularnie, pomagają obniżyć stężenie cholesterolu w osoczu krwi

Pomijanie śniadań nie ma wpływu na zdrowie



Pomijanie śniadań może zwiększać ryzyko cukrzycy typu II



Narodowe Centrum
Edukacji Żywnościowej
IŻŻ



Instytut
Żywności
i Żywienia



NPZ
NARODOWY PROGRAM ZDROWIA

www.NCEZ.pl