

водит все газированные напитки и в зависимости от индивидуальных особенностей и персонального ферментного состава желудочно-кишечного тракта человека, бобовые, свежие овощи или фрукты, приемы могут провоцировать возникновение метеоризма.

Дю: Многие диетологи не рекомендуют пить воду во время еды, так как «разбавляется» желудочный сок, а это нарушает процесс фер-

не рекомендуют, во время еды – задерживают, и после еды тоже надо выдерживать время, когда же ее пить?

Утром, натощак. Целевое – обильно выпивать до 0,5 литра чистой, негазированной воды комнатной температу-

ры или чуть подогретой. Этот прием позволяет запустить активные процессы в желудочно-кишечном тракте, тренирует кишечник для его лучшего опорожнения и выводит



затем. Но количество съеденных калорий при этом не меняется, а есть хочется уже буквально через час. Одна известная во всем мире сеть быстрого питания экспериментировала именно этот принцип физиологии питания – съел, запил ледяным напитком и через час-полтора вновь очень хочется есть. Так, пищевая ценность съеденного за день просто «аппакалила!».

Запивать пищу хорошо чаем, особенно листовым. Однако важно помнить: черный чай в высокой концентрации может вызвать запор, а зеленый – птеридиновый криз.

Кофе – это вообще еда, и приносить его к нашим крайним предрасположениям и морям также предпочтительнее любой газировки, особенно для детей. Но все-таки наш главный друг – это вода, чистая, питьевая, комнатной температуры или подогретая до 40°C.

Дю: Правда ли пиво нежирная пища и заблуждением ФКТ? И неужели в нем содержится фито-гормоны, аналогичные женским половым гормонам?

ЕМ: В пивоваренной промышленности широко применяют различные

добавки, которые предназначены для ускорения процесса проenzимов, увеличения сроков хранения продукта, улучшения вкуса и других его потребительских свойств, а по-русски – консерванты. Так что ругаться миф о «живом пиве».

К тому же в пиве есть хмель, которые используются для придания пиву специфического горьковатого вкуса, содержат вещества преинаринагина, которые относятся к классу фитоэстрогенов, то есть, они представляют собой растительный аналог женских половых гормонов. Содержание их в хмеле достигает от 20 до 300 мг на 1 кг растительной массы и конденсация женского гормона всего в 1 литре пива может составить 0,15 мг в пересчете на астронен. Напротив, в организме здоровой женщины за сутки вырабатывается всего-то 0,3–0,7 миллиграмма астротена, это по весу как половинка крупинки сахара!

Дю: Вина и крепкие спиртные напитки действительно очень калорийны?

ЕМ: Любой крепкий алкогольный напиток содержит много калорий – около 7 ккал на 1 л, что намного превышает калорийность бефков и углеводов. Но эти 7 ккал не несут в себе никакой пищевой ценности, они абсолютно пусты. И если белки, жиры и углеводы используются нашим организмом не только как источник энергии, но еще и как структурный материал, то алкоголь – лишь быстро сгорают, высвобождая энергию. Причем организм использует спиртовые калории в первую очередь. То есть алкоголь «ректалкивает» в сторону жиры и углеводы и первым идет «в тонус». Что остается невосстановимым питательным веществом? Ждать своей очереди, откладываясь в виде жира.

Кроме того, спиртное обжигает слизистую оболочку пищевода и желудка – отсюда боли, изжога, отрыжка, гастрит и язва. Интересный момент: если выпить 50 мл (и не более) крепкого напитка и после этого поставить точку, то такое количество алкоголя даже стимулирует выработку желудочно-желудочного сока и «бодрит» обменные процессы. Хотя, конечно, есть ли здоровью польза от алкоголя, достаточно спорный.

С одной стороны, небольшие дозы спиртного способны стимулировать синтез холестерина и положительно сказываются на состоянии сердечно-сосудистой системы, а красное сухое вино некоторые исследователи считают источником полезных веществ – полифенолов. Но здесь надо уточнить, что речь идет только о натуральном, качественном красном сухом вине. Существует также мнение, что полезным для организма считается 1–2 бокала красного вина не чаще 3–4 раз в неделю с легкими закусками.

По большому счету, все есть и все есть. Лекарство. А превращает одно в другое дозировка. **М**

Человек – существо всеядное, что давно доказано наукой, поэтому нет никакой необходимости разделять продукты с учетом их совместимости и усвоения пищи. А как на самом деле?

ЕМ: Расхожее утверждение, что человек на 80% состоит из воды, сыпаны, душно, все. И о том, что без еды можно обитывать до 14 дней, а без воды – всего 3 дня, известно. И то, что для хорошего пищеварения необходимо есть часто и понемногу, тоже не новость. Возникает логичный вопрос: если до еды воду пить

что пить? Также очень важна температура пищи. Самое опасное – это записать еду ХОЛОДНЫМ напитоком! Даже хорошая чистая вода со льдом во время обеда становится вредной: напиток с температурой ниже комнатной «связывает» всю съеденную пищу из желудка «тран-

БЦА как антидепрессант

Существует прямая взаимосвязь между характером питания и настроением. Известно, что хорошее настроение зависит от содержания в головном мозге ряда нейромедиаторов (серотонина, дофамина и норадреналина). Все они синтезируются только из одной аминокислоты – триптофана, ко-

торая доставляется в мозг из белка, например, мяса. Справедливо, что хорошее настроение зависит от содержания в крови поступающих в кровь аминокислот (белки и углеводы одновременно). Так что связь между смешанным (белково-углеводным) питанием и настроением оказы-

лась очень тесной. В последнее время такой вариант питания распространяется психотерапевтами в виде лечебной диеты и как реальная альтернатива антидепрессантам нового поколения (ведь именно они увеличивают содержание всех тех же серотонина, дофамина и норадреналина в организме).

