

Как холодная вода может превратить еду в отраву



Страница статьи: <https://www.yournutrition.ru/articles/kak-holodnaya-voda-mozhet-prevratit-edu-v-otravu/>

В практике советских рентгенологов (проф. В. Д. Линденбратен, 1969 г.) был такой случай. Надо было добиться удержания бариевой каши в желудке на время, необходимое для рентгенологического исследования.

Но оказалось, что если кашу давать без предварительного подогрева (сразу из холодильника), то каша покидает желудок быстрее, чем рентгенологи успевали настроить свою тогдашнюю (1969 год), не столь совершенную аппаратуру.

Рентгенологи заинтересовались этим фактом, провели эксперименты и выяснили, что если запивать пищу холодными напитками (например, ледяной водой или пепси-колой со льдом), то время пребывания пищи в желудке сокращается с 4–5 часов до 20 минут (подробнее об этом в докторской диссертации Линденбратена Виталия Давидовича «Материалы к вопросу о действии на организм теплая», 1969, Институт экспериментальной медицины АМН СССР, г. Ленинград). То есть при приеме холодной воды пища буквально выталкивается из желудка.

Это, во-первых, прямой путь к ожирению, так как такой пищи невозможно насытиться, и чувство голода наступает очень быстро.

Во-вторых, так и начинаются гнилостные процессы в кишечнике, потому что нормального переваривания как такового и не было.

Кстати, это тот путь, на котором «Макдоналдс» сделал себе огромные деньги. Запивая еду (сэндвичи, гамбургеры, хот-доги) ледяными напитками, человек никогда не сможет наесться фаст-фудом, а значит придет перекусить еще и еще раз.

При этом на горячие напитки – чай, кофе – устанавливается достаточно высокая цена, или они не включаются в комплексные наборы, или их просто не рекламируют. Зато ледяная кока-кола стоит сравнительно дешево, а также агрессивно навязывается яркими плакатами и их цветовой гаммой. Но это относится не только к кока-коле – все холодные напитки очень быстро покидают желудок. В желудке происходит подготовка белков к последующей обработке и усвоению. Поэтому (внимание!): если вы выпиваете любой холодный напиток после еды, то белковая часть пищи не будет полноценно переработана в желудке, белки не будут расщеплены на аминокислоты.

Пищевой комок быстро покинет желудок, и вся белковая составляющая будет просто гнить в кишечнике (необработанный белок при температуре 36,6 градуса сравнительно быстро начинает гнить). Вы не только зря потратите деньги на питание, но и вместо пользы получите вред в виде кишечных воспалительных заболеваний (колиты, энтериты) и дисбактериоза.

Итак, вывод: не пейте холодных напитков до или после еды. Все жидкости должны иметь температуру не ниже комнатной. Это же самое относится и к приему мороженого: если есть мороженое после еды, эффект будет тем же самым – пищевой комок быстро покинет желудок и его белковая составляющая останется непереваренной.

Также популярным заблуждением является твердое убеждение в том, что холодная вода быстрее утоляет жажду. Физиологи популярно объясняют, что это не так. Холодной воде требуется намного больше времени, чтобы усвоится организмом: для этого она должна нагреться в желудке до температуры тела (36,6 градуса).

Вода комнатной температуры или еще более теплая усваивается моментально и приносит мгновенное облегчение. Аюрведа также категорично против воды, особенно холодной, до, во время и сразу после приема пищи. Так как тем самым тушится Агни (огонь пищеварения).