

СТОИТ ЛИ УПОТРЕБЛЯТЬ СЛАДКИЕ ГАЗИРОВАННЫЕ НАПИТКИ?

Для взрослого здорового человека употребление сладких газированных напитков должно быть дозированным. Детям до 3-х лет и беременным женщинам их лучше вовсе не употреблять.

Наименее предпочтительные газированные напитки – с интенсивными (яркими) красителями и сахарозаменителями, ароматизаторами и консервантами, которые, помимо прочего, могут привести к различным формам аллергий. В качестве подсластителя в таких напитках чаще всего применяются сахароза (сахар) и сахарозаменитель аспартам. Так, например, бутылка лимонада объёмом около 300 мл содержит 6 чайных ложек сахара, в то время как для взрослого здорового человека рекомендовано не более 3-х чайных ложек сахара в день. Если в жару бесконтрольно утолять жажду такими напитками, то это создаст большую нагрузку на поджелудочную железу и станет фактором риска сахарного диабета и ожирения.

КАКУЮ МИНЕРАЛЬНУЮ ВОДУ СТОИТ ВЫБИРАТЬ ДЛЯ ПИТЬЯ?



■ Старайтесь выбирать природную, а не искусственно минерализованную воду. Для производства последней используют очищенную питьевую воду, которую насыщают солями. Таким образом, получается не активная живая среда, а просто солевой раствор. Большинство белорусских минеральных вод – натуральные.

■ При покупке воды всегда обращайте внимание на этикетку. Она должна содержать информацию о производителе и о самой воде: состав, свойства, показания для применения, срок хранения, дата розлива.

■ Отдавайте предпочтение воде, разлитой в стеклянные бутылки.

■ Если вы покупаете воду в пластиковых бутылках, обращайте внимание, чтобы на доньшке стоял код пластика – PET 1, который пригоден для воды и из всех видов пластика является наиболее безвредным.

■ Хранить бутылки с минеральной водой лучше при низких температурах от 5 до 20°C в горизонтальном положении и в тёмном месте.

■ Употреблять минеральную воду лучше в первые два месяца розлива. В этот период она сохраняет все полезные свойства.

■ Образование осадка в бутылке не является признаком плохого качества – это естественное выпадение солей.



Утоляем жажду разумно



Вода жизненно необходима. Наше тело на 70% состоит из воды, кора больших полушарий головного мозга содержит 85% воды, а кровь – не менее 80%. Для сохранения здоровья очень важно знать, какую воду и в каких количествах можно потреблять, чтобы не навредить организму.

КАК И В КАКОМ КОЛИЧЕСТВЕ ПИТЬ ВОДУ?

Потребность человека в воде при отсутствии физических нагрузок и в условиях умеренного климата составляет от 1,5 до 2,5 л в день. При физических нагрузках в условиях жаркого климата потребность возрастает до 8-10 л. Это связано с тем, что в состоянии покоя при потоотделении, через лёгкие и кишечник человек теряет до 2-2,5 л жидкости, а когда потоотделение усиливается, то увеличивается и потеря воды, которую обязательно нужно компенсировать. Ограничение потребления жидкости в жару может привести к тепловому удару. Поэтому в жару рекомендуется пить часто маленькими глотками не очень холодную воду.

КАКАЯ ВОДА ЛУЧШЕ – ГАЗИРОВАННАЯ ИЛИ НЕГАЗИРОВАННАЯ?

Вода, содержащая углекислый газ («газировка»), быстрее всасывается в желудок и кишечник. Если это минеральная вода, то минералы быстрее поступят в кровь. Лучше пить негазированную воду. Это связано с тем, что кислота, которая образуется из углекислого газа, оказывает раздражающее действие на воспалённую слизистую оболочку желудка и кишечника.

СТОИТ ЛИ ЗАПИВАТЬ ПИЩУ ВОДОЙ?

Если мы говорим о здоровом человеке, то привычка запивать каждый кусок пищи питьевой водой не оправдана. Дело в том, что вода разбавляет концентрацию пищеварительных соков и тем самым затрудняется переваривание еды, особенно если это белковая мясная пища. При нормальной кислотности желудочного сока лучше пить воду за 30-45 минут до еды. А вот тем, кто страдает пониженной секрецией желудка, следует пить непосредственно перед едой или за 20-25 минут до неё. Принимать воду после еды рекомендуется тем, кто страдает хроническим гастритом с повышенной кислотностью, при язвенной болезни, сопровождающейся болями, изжогой, спазмами желудка и кишечника.

ЧЕМ УТОЛЯТЬ ЖАЖДУ ВО ВРЕМЯ ЛЕТНЕЙ ЖАРЫ?

Предпочтение отдаётся артезианской питьевой воде, а также (если нет противопоказаний) зелёному чаю или травяным настоям без сахара. При занятиях спортом или при жаре, когда с потом, кроме воды, теряется большое количество солей и водорастворимых витаминов, лучше употреблять минеральные питьевые столовые воды.

КАКОЙ БЫВАЕТ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА?

Столовая вода – это минеральная (натуральная) вода, пригодная для ежедневного применения. Солесодержание до 1 г/л соответствует рекомендациям ВОЗ по содержанию минералов в питьевой воде. Однако нужно внимательно изучать ее химический состав, так как для людей, страдающих определёнными заболеваниями, содержание отдельных ионов может оказаться избыточным. Например, высокое содержание кальция не рекомендуется людям, склонным к повышенной свёртываемости крови и образованию тромбов в кровеносных сосудах. Высокое содержание натрия не рекомендуется, страдающим гипертонией, заболеваниями почек и сердца. Сульфаты обладают выраженным слабительным действием, хлориды влияют на работу пищеварительного тракта и т. д. Если вы уверены в своём здоровье, то всё в порядке. Если нет, то пейте слабоминерализованную воду.

Лечебно-столовая вода обладает определённым лечебным действием, рекомендации по ее употреблению можно прочесть на этикетке (это, как правило, касается болезней желудочно-кишечного тракта, мочевой системы и нарушения обмена веществ).

Лечебная вода применяется исключительно в лечебных целях. Самостоятельно принимать решение об употреблении такой воды не стоит.

КАК ДЕЙСТВУЕТ МИНЕРАЛЬНАЯ ВОДА НА ОРГАНИЗМ?

Минеральная вода действует на организм по-разному: и на центральную нервную систему, и на секреторную функцию пищеварительного аппарата, и на железы внутренней секреции. Многие присутствующие в минеральной воде микроэлементы входят в состав ферментов и гормонов, накопление которых в организме способствует активизации функции эндокринных желёз. При употреблении минеральной воды меняются интенсивность обменных процессов (в частности, водно-солевого обмена) и химические свойства пищеварительных ферментов. Поэтому длительное и регулярное употребление лечебных минеральных вод без рекомендации врача не оправдано и даже может привести к неблагоприятным последствиям.