

Їжа і напої: разом чи окремо?

Достатнє споживання рідини є обов'язковою умовою нормального функціонального стану організму. Надзвичайно поширеною є думка, що напої під час їди шкодять травленню. Більше того, висловлюються твердження, що якщо людина п'є під час їди, то наражає себе на ймовірне накопичення токсинів та пов'язані з цим різноманітні проблеми зі здоров'ям. Розберімося, як насправді рідина під час їди впливає на травлення та здоров'я. Для початку розглянемо три основні аргументи щодо шкідливості пиття.

ТВЕРДЖЕННЯ I Кислі напої негативно впливають на слину

Є думка, що вживання кислих напоїв під час їди зменшує виділення слини, що ускладнює перетравлення їжі організмом. Кислі напої збільшують секрецію слини. Немає наукових доказів того, що кислі напої, якщо їх споживати в помірних кількостях, негативно впливають на травлення або засвоєння поживних речовин.

ТВЕРДЖЕННЯ II Вода розріджує шлункову кислоту та травні ферменти

Це начебто ускладнює перетравлення їжі організмом. Однак подібна гіпотеза передбачає нездатність травної системи адаптувати власну секрецію до консистенції їжі, що вочевидь не враховує фізіологічні можливості і тому не відповідає дійсності.

ТВЕРДЖЕННЯ III Рідина збільшує швидкість травлення

Третій популярний аргумент проти пиття під час їди наполягає на тому, що рідина збільшує швидкість, з якою тверда їжа виходить зі шлунку. Вважається, що це зменшує час контакту їжі зі шлунковою кислотою та травними ферментами, а, отже, призводить до погіршення травлення.

Проте жодне наукове дослідження не підтверджує це твердження. Водночас, дослідження, яке аналізувало швидкість спорожнення шлунку, показало, що, хоча рідина проходить через травну систему швидше, ніж тверда, вона не впливає на швидкість перетравлення твердої їжі.

Отже, вживання рідини — води чи кислих напоїв — під час їди навряд чи зашкодить вашому травленню. Натомість на користь того, щоб пити рідину, а особливо воду, разом зі стравами, є наукові доводи.

ПОКРАЩУЄ ТРАВЛЕННЯ

Рідина допомагає розщеплювати великі шматки їжі, полегшуючи їх ковзання стравоходом у шлунок. Також вона сприяє плавному переміщенню харчових речовин, запобігаючи здуттю живота та запорам. Крім того, шлунок виділяє воду разом зі шлунковою кислотою та травними ферментами під час травлення, оскільки вода потрібна для належної роботи цих ферментів.

ЗНИЖУЄ АПЕТИТ

Вживання води під час їди — ще й пауза, що дає час перевірити свої сигнали голоду та насичення. Це може запобігти переїданню.

Дослідження виявило, що питна вода може прискорити метаболізм приблизно на 24 калорії на кожні спожитих 500 мл. Кількість спалених калорій зменшувалася, коли пили теплу воду. Це може бути пов'язано з тим,

що організм витрачає більше енергії, щоб нагріти холодну воду до температури тіла.

Майте на увазі, що ці переваги стосуються води, а не калорійних напоїв. Вживаючи під час їди солодкі напої, молоко або сік, ви підвищуєте загальне споживання калорій на 8–15%.

Пити чи не пити під час їди краще вирішувати на основі власних відчуттів та комфорту. Якщо споживання рідини з їжею викликає біль, відчуття здуття живота або погіршує шлунково-стравохідний рефлюкс, пийте рідину до або між прийомами їжі.

Вживання рідини безпосередньо перед або під час їди сприяє кращому травленню, оптимальній гідратації та дає відчуття ситості. Пам'ятайте, що найздоровіший вибір серед напоїв — це вода.