

Раскроем ещё одну маркетинговую хитрость пищевых компаний. Из Европы и Америки к нам пришла и активно навязывается рекламой привычка употребления охлаждённых напитков, напитков со льдом. Обратите на это внимание и задумайтесь над ценовой политикой компаний фаст-фуда. Почему охлаждённые напитки чаще стоят дешевле горячих и расположены на самых видных местах? Ответ вы можете получить сами, если решитесь на такую процедуру, как рентгенологическое исследование желудка с рентгеноконтрастным веществом барием.

Расфасованный в одноразовые стаканчики барий хранится в холодильнике, но перед исследованием его в обязательном порядке разогревают. Спросите, зачем? Согретый барий эвакуируется из желудка, как положено, в течение двух-трёх часов. А из холодильника — за 20-30 минут (!). Привычка запивать еду охлаждёнными напитками ведёт к катастрофически быстрой её эвакуации из желудка, нарушению механизма её переваривания и, что важно для продавцов, к быстрому появлению голода. Клиент-потребитель возвращается за очеред-



ной порцией еды. Так замыкается ещё один порочный круг формирования общества потребления.

Не пытайтесь совместить несовместимое — как в отношении качества продуктов, так и в отношении темпе-

ратур. Резкая смена горячего и холодного разрушает эмаль зубов, губительно влияет на пищеварительный тракт. Старайтесь избегать крайних температур пищевых продуктов. Очень горячая пища может способствовать увеличению риска рака пищевода, что было выявлено у жителей Азии, употребляющих обжигающе горячий чай. Холодная пища, как уже было сказано, значительно нарушает пищеварительные процессы. В том числе ведёт к дисбактериозу из-за нарушения защитного бактериостатического действия желудочного сока на пищевой комок.

Ешьте тогда, когда вам действительно этого хочется, а не тогда, когда положено. Помните совет наших предков о 32-кратном пережёвывании. Именно в ротовой полости начинается первичная ферментативная обработка пищи и собственно процесс пищеварения. Старайтесь не переесть, заведите правило вставать из-за стола немного голодным.

Сохраняйте водный баланс. Организм человека на 80% состоит из воды, и её необходимо регулярно пополнять. Ежедневная потребность в чистой воде (кофе, чай, сок — не в счёт) составляет в зависимости от времени года от 500 мл до 1,5 литра. Не забывайте каждое утро натощак выпивать один-два стакана воды. Для слабительной цели вода должна быть комнатной температуры, для мочегонного и очищающего эффекта — тёплой.

Если вы кофеман, то, при отсутствии негативного влияния данного напитка на уровень артериального давления, сердечный ритм, не стоит отказывать себе в удовольствии выпить одну-две чашки кофе в утренние часы. В эпидемиологических исследованиях выявлено, что употребление кофе в количестве до двух чашек в день защищает от рака печени.

Помните, что основу рациона должны составлять овощи и фрукты. Наиболее простым является правило «пять или семь единиц». Так, в течение дня необходимо включать в рацион пять-семь единиц овощей и (или) фруктов. Одна единица равняется яблоку средней величины, помидору, порции капусты, салата и так далее.

СОХРАНЯЙТЕ ВОДНЫЙ БАЛАНС. ОРГАНИЗМ ЧЕЛОВЕКА НА 80% СОСТОИТ ИЗ ВОДЫ, И ЕЁ НЕОБХОДИМО РЕГУЛЯРНО ПОПОЛНЯТЬ

