

## **Беседа с родителями. Ноябрь 2021 года.**

### **Тема: «Чем вредны сухомятка и запивание во время еды»**

"Сухомятка" - "бабушкин" термин, не медицинский. Конечно, все мы помним наставление бабушки "ни дня без первого, не ешь всухомятку". Под этим подразумевались, обычно, бутерброды. Действительно, питаться бутербродами - плохая идея. Не потому, что это вредно для желудка. Для желудка вредны только копчености и "жареное до обугливания". Бутерброд - высококалорийный продукт малого веса, который не сразу дает насыщение. С таким типом питания в исследованиях находили связь с ожирением и сахарным диабетом. Это не значит, что бутерброды есть нельзя. Но они не должны быть основой питания. И их, конечно, лучше запивать. Слюны далеко не всегда достаточно, чтобы смочить продукт и запустить процесс переваривания. Жидкость вместе с "сухомяткой" увеличит объем пищи и ускорит наступление насыщения. Только не нужно запивать сладкими напитками с сахаром - неважно, газировка это или свежесжатый сок. Это достоверно повышает риск диабета.

Причем, вопреки мнению бабушки - супы не обязательный компонент здорового питания, особенно, супы на густом мясном бульоне. В них много предшественников мочевой кислоты и мало полезных веществ. Поэтому едим суп без фанатизма, иногда, когда есть желание.

Идея, что запивать пищу водой вредно - глубоко умозрительна и не подтверждена исследованиями. Напротив, если мы посмотрим базы медицинских публикаций - обнаружим много исследований о недостаточной гидратации, особенно во второй половине дня. Пить нужно и запивать по потребности. Стоит предостеречь и от обратной крайности - советов "пейте не менее 2,5 литров в день". Для кого-то это действительно норма, а для кого-то - избыток. Здоровый человек должен ориентироваться на жажду и пить когда хочется. Пить дополнительно, когда не испытывает жажду - в условиях риска обезвоживания, например, в жаркий день, при больших физических нагрузках и болезнях с повышением температуры. За водным балансом строже следует следить у детей и пожилых - они могут не пить вовремя и обезвоживаться.

Но в целом, пить во время еды не вредно, ориентируйтесь на свое чувство жажды, избегайте перерастяжения желудка большим объемом пищи и воды. В жизни много реальных ограничений для того, чтобы выдумывать еще и ненаучно-фантастические.