**Запивати або не запивати їжу?**

Дієтологи вже досить давно ведуть суперечку з цього питання. Багато хто з них рекомендують не запивати їжу.

Існує цілий рух радікалістов, які вважають, що запивати їжу в принципі не можна, так як це розводить травні ферменти і погіршує всмоктуваність їжі.

Найчастіше ми запиваємо їжу за банальною звичкою. Це сформована традиція після трапези з'їсти солоденького і запити чаєм. Герберт Шелтон, відомий американський дієтолог, вважає, що рідина, випита після їжі, послаблює дію слини на їжу. Процес перетравлювання їжі починається ще в роті, коли слина розріджує і розщеплює її. Якщо ж ми запиваємо їжу, слина розбавляється водою і цей етап травлення пропускається. Потім вода розбавляє травні соки, несучи корисні речовини, призначені для перетравлення, знижує концентрацію травних ферментів в шлунку, що утрудняє травлення. Як наслідок, необроблена шлунковими соками їжа не проходить необхідні стадії перетравлення і, потрапляючи в нижні відділи травної системи, піддається гниттю, шумуванню і бактеріальному розкладанню. Далі ці продукти розкладання всмоктуються в кров і цілком можуть стати причиною отруєння організму і розвитку хвороб.

Ще однією причиною відмовитися від пиття після їжі є відчуття голоду, яке провокує рідина, що потрапляє в шлунок, так як скорочується час перебування їжі в шлунку.

Але дуже суху їжу можна запивати маленькими ковточками невеликою кількістю води. Протипоказано запивати їжу молоком, так як воно заважає травленню і викликає бродіння в кишечнику. Особливо шкідливо запивати їжу холодними напоями, так як активізується перистальтика кишечника, що скорочує час перебування їжі в шлунку, а не переварена їжа почне бродити і викликати газоутворення, запори і хвороби.

Шкідливі наслідки можуть виникнути і після запивання жирної їжі холодними напоями. Відомо, що при зниженні температури жир застигає, а застигаючи в травному тракті, він практично зупиняє процес травлення.

Шкідливо запивати їжу, особливо білкового походження, соками. Ці напої містять багато вуглеводів, які знижують всмоктування білків. М'ясо чи риба з соком можуть викликати дисбактеріоз, і, як наслідок, — метеоризм і діарею.

Не рекомендується занадто часто захоплюватися чаєм після їжі, так як чай містить таніни, здатні знизити засвоюваність їжі шлунком.

Рідину найкраще вживати до їжі. Виявляється вода, випита до прийому їжі, забирає з шлунку ослаблені шлункові соки, активізує травлення. Рекомендується пити за 10–15 хвилин до їжі, якщо це сік, то за 25–30 хвилин.

До речі, всі дикі тварини спочатку п'ють, а тільки через час їдять. Але якщо ви не можете позбутися від звички запивати їжу, то обмежтеся невеликою кількістю звичайної води або трав'яним і зеленим чаєм.