

## Почему еду нельзя запивать?

Автор: В. Тина

06.07.2013 18:05 - Обновлено 09.07.2013 01:02

---



Как известно в большинстве случаев пищу человек запивает по привычке. Это многие знают, особенно те, кто питался в местах общепита (нужно взять первое, второе и «КОМПОТ»).

По мнению диетологов, причиной неполадок в работе желудка нередко является привычка запивать еду напитками.

Во-первых, напитки ослабляют действие слюны на пищу, так как процесс пищеварения начинается еще во рту под действием слюны. И этот этап пропускается при запивании. Дальше жидкость разбавляет пищеварительные соки в желудке, что также затрудняет процесс пищеварения.

При запивании человек часто глотает, не разжевывая, что тоже вредно для пищеварения. В конечном итоге необработанная желудочными соками пища не проходит необходимые стадии переваривания в желудке, попадает в нижние отделы пищеварительной системы, где она не переваривается, а подвергается гниению, брожению и бактериальному разложению с последующим всасыванием этих продуктов в кровь и, как следствие, отравлением организма и развитием болезней.

Также употребляя напитки, Вы провоцируете чувство голода, потому что при запивании еды сокращается время пребывания пищи в желудке.

К вредным последствиям может привести запивание жирной пищи холодными напитками, так как при понижении температуры жир застывает в пищеварительной системе и практически останавливает процесс пищеварения. Исключением может быть очень сухая пища, ее можно запить небольшим количеством воды, но не используйте молоко, так как оно вызывает брожение в кишечнике.

## Почему еду нельзя запивать?

Автор: В. Тина

06.07.2013 18:05 - Обновлено 09.07.2013 01:02

---

По материалам: [http://www.infohome.com.ua/news\\_8408-.html](http://www.infohome.com.ua/news_8408-.html)