Отвечает: Василий Юнак

451. Марина Гребенкина (gre-mar@???.ru) пишет: "В последнем выпуске рассылки Вы привели свой, так сказать, вариант ответа на вопрос о том, когда следует кушать фрукты - с основной пищей или отдельно. И, увы, с медицинской точки зрения, Ваш ответ совершенно безграмотен и даже вреден. Дело в том, что фрукты НЕ ПЕРЕВАРИВАЮТСЯ в желудке. Там они лишь слегка обрабатываются желудочным соком и практически сразу поступают в кишечник, где перевариваются ферментами поджелудочной железы. Именно по этому все гастроэнтерологи и диетологи советуют кушать фрукты отдельно, за 1час или через 1час после основного приема пищи, иначе фрукты просто напрасно будут киснуть в желудке с другой пищей, из них пропадут все полезные вещества, а уже в кишечние перекисшие фрукты могут вызвать бродильные процессы. Когда Вы объясняете что-то, касающееся Библейских вопросов, Вы опираетесь непосредственно на Библию, и это правильно. Если бы Вы, отвечая на этот вопрос, просто сказали бы, что лично Ваша прозиция - кушать фрукты вместе со всем остальным, - пожалуйста, каждый вправе иметь свое мнение. Но Вы привели аргументы, которые выглядели вполне "по-медицински", они выглядели вполне убедительно, но ведь Вы не сверяли свой ответ с медицинскими источниками, не так ли? Пожалуйста, в следующий раз, когда будете отвечать на вопрос несколько вне Вашей компетенции, не поленитесь заглянуть в специальную литературу."

Я благодарю Вас, Сестра Марина, за поправку. Вообще-то, я не согласен с тем, что мой совет вреден. Он, скорее, не совсем полный. Мне следовало упомянуть еще о совместимости продуктов, и в частности сказать, что фрукты с овощами не совместимы. В принципе, я об этом сказал в последних словах моей прошлой публикации: "Я мог бы еще многое сказать о том, что хорошо, а что плохо в питании, но не об этом сейчас речь." То есть, речь шла не вообще об употреблении фруктов, а о перекусывании между едой и культуре поведения за столом, то есть, можно ли кушать вне стола, или следует приучать детей к еде только лишь за столом.

По поводу Вашего пояснения. Разрешите мне кое в чем с Вами не согласиться. А именно: Ваша рекомендация противоречива в том, что объясняя вред смешания фруктов с другими продуктами в желудке, Вы, тем не менее, рекомендуете употреблять их через час после еды. Что же получится? Основная пища еще полностью не переварилась и находится в желудке, а мы туда досылаем фрукты. Могут ли они "лишь слегка обработаться желудочным соком и практически сразу поступить в

кишечник", чтобы не "киснуть в желудке с другой пищей"? Видите ли, я не касался вопроса совместимости продуктов. Я и не медик - никогда на это не претендовал. Но я знаю общие принципы. Пусть я не разделил желудок и кишечник, что где переваривается - ну не медицинская это рассылка. Но вопрос приема пищи между едой - это вопрос важный. И если мы действительно хотим, чтобы в нашем желудке пища не прокисала, то нам абсолютно необходимо воздерживаться от приема пищи между едой.

Что касается приема фруктов за час до еды - я мог бы это допустить, так как желудок опустеет намного раньше, чем получит основную пищу. А вот после еды - боюсь, что даже через два часа после еды фрукты могут достаточно прокиснуть в желудке, прежде чем до них дойдет очередь обработки.

И еще один момент. Не все фрукты одинаково не совместимы с другой пищей. Нам следует изучать совместимость, хотя не до такой степени, как преподают сторонники раздельного питания. Во всем нельзя впадать в крайности, и следует помнить, что наш желудок способен выдержать определенные перегрузки в некачественной и несовместимой пище, но организм может не выдержать постоянного питания неполноценной пищей. То есть, мы должны достаточно насытить свой организм питательными веществами, даже если для этого мы рискуем потерять часть качества этих питательных веществ по причине "безграмотных и вредных" советов. Я знаю, что даже профессиональная медицинская литература довольно противоречива в отношении совместимости продуктов. Например, в одном месте рекомендуется употреблять фрукты с молоком, а в другом месте это категорически запрещается (при этом я вовсе не говорю об особых лечебных диетах, а обращаюсь к нормальным рекомендациям). Да и вопрос о том же молоке настолько противоречив, что впору отказаться от всех медицинских рекомендаций и оставить врачей поспорить над тем, что и как переваривается и усваивается, а самим следовать здравому смыслу.

Я мог бы цитировать специальную литературу в моих ответах, но боюсь, что тогда мне прийдется оправдываться, почему я прислушиваюсь мнения того, а не иного автора. Библия - это проще, она одна и в ней все взаимосвязано. А вот в медицине каждый тянет в свою сторону, а там поди знай, кто из них прав. И вообще, иному самая полезная пища может оказаться абсолютно неприемлемой - все мы очень даже разные. Потому в вопросах, которые выходят за рамки моей компетенции я буду придерживаться здравого смысла. А читатели, полагаю, поймут, где учение Библии, а где вопрос обычной житейской мудрости.