Отвечает: Василий Юнак

Славик пишет: Для меня важен вопрос - полезени не вреден ли и необходим ли суп? - Бабушка, хотя я суп перестал есть давно переодически навязывает что он необходим для здоровья. Ведь говорят, что - еда с водой неполезна для пищеварения.

Приветствую Вас, Брат Славик!

Интересно, кто это Вам рассказал сказку о неполезности супа? Может быть какие-то заезжие американцы, для которых святое дело непосредственно перед едой опустошить большой стакан чистой воды со льдом? Мой Вам совет: прежде, чем слушать заморских знатоков питания, попросите их внимательно изучить принципы питания нашего народа.

Но если говорить конкретно, то вредно пить воду во время еды и в непосредственной близости до и после еды. Это потому, что чистая вода разжижает желудочный сок. Особенно вредно пить холодную воду - для желудка наилучшая пища и питие температуры тела, то есть 35-38 градусов. Всякую другую пищу и питье желудок вначале либо охлаждает, если оно горячее, либо нагревает, если оно холодное. Однако следует различать питьевую воду от других жидкостей, которые являются пищей. Мы употребляем молоко, чай, соки и другую жидкую пищу. Первые блюда, которые преимущественно жидкие, также имеют свое место в питании. В России нет традиции пить воду непосредственно перед едой или во время еды, потому что сама еда включает в себя достаточно жидкости в первых и третьих блюдах. А вот те самые американцы повсеместно, хоть в ресторанах, хоть в домах, всегда ставят на стол питьевую воду со льдом. Насколько я понимаю, это связано с тем, что у них супы непопулярны, а если они и подают суп к столу, то он довольно густой и размер порции не превышает одной трети нашей порции. Учитывая, что первые блюда у американцев либо незначительны, либо вообще отсутствуют, да и третье блюдо у них также не всегда жидкое (никаких компотов или чая), то у них имеется большая потребность в дополнительной жидкости - потому они и подают к столу чистую воду либо лимонад.

Такова американская действительность. Но есть среди них те, которые начинают понимать проблемы, связанные с употреблением чистой воды и лимонада во время еды. Отказываясь от этого, они однако не возмещают недостаток жидкости в пище. Для того, чтобы не приводить организм к обезвоживанию, эти люди устанавливают обязательную норму потребления чистой воды между приемами пищи, требуя принимать не менее двух литров воды в день. И для американца это вполне нормально, так как его еда в основном твердая. А вот для русского человека пропорции должны быть совершенно иными. Вот только заезжие миссионеры от диеты никак этого не желают понимать. Да и вообще они не привыкли понимать других - им хочется навязывать свою точку зрения, считая себя умнее остальных.

Но американцы - те же люди, привыкшие бросаться в крайности. Одна из крайностей -

употребление жидких каш, которые варятся по нескольку часов. Естественно, что с такой жидкой кашей не подается никакой твердой пищи. Такая диета также вредна для здорового желудка (я не говорю о лечебных диетах). Зерновые должны готовиться быстро, чтобы оставаться достаточно твердыми, требующими тщательного пережевывания. Другая крайность - увлечение сладостями и особенно мороженным. Поедая мороженное килограммами за один присест (это не шутка, а американская реальность), они после этого смеют учить нас как воздерживаться от жирной пищи дабы уменьшить количество вредного холестерина. Причина - они сами не могут победить свой холестерин, и думают, что другие страдают тем же.

Вывод: питайтесь именно так, как учит Вас бабушка, прожившая в России до ста лет, и будете здоровы. А слушая страдающих ожирением американцев Вы также скоро будете тратить на лекарства и врачей столько же, сколько тратят те самые американцы.

Благословений!

Василий Юнак