## Кулинарный форум - Кулинарные рецепты с фотографиями

Сгенерирована: 14 December, 2025, 13:49

Вода	И	питание
------	---	---------

Послан S0SMOS - 03/01/2011 09:08

Столкнулась с распространенным мифом о том что во время еды нельзя пить воду..Категорически с этим несогласна. Это не более чем теория, ставшая популярной совсем недавно. Серьезных обоснований у нее нет. Наоборот, чистая вода подобная Хваловской, которую мы пьем во время еды, удлиняет процесс жевания, размягчает пищу, облегчая задачу пищеварительной системы. К тому же потребление воды помогает уменьшить количество съеденной пищи.

Главная роль в процессе переваривания пищи принадлежит соляной кислоте, содержащейся в желудочном соке. Она выделяется в ответ на принятую пищу, размягчает ее, активизирует ферменты, способствует образованию пищеварительных гормонов.

Небольшие изменения концентрации соляной кислоты из-за выпитой воды принципиального значения не имеют. Представьте себе: вы разбавили водой 50 граммов сока. Разве его количество от этого уменьшится? Нет. К тому же вода, в отличие от еды, очень быстро покидает желудок — так что беспокоиться не о чем.

\_\_\_\_\_\_