

## Вода и питание

Послан S0SMOS - 03/01/2011 12:08

---

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.

---