мнение эксперта

Что надо пить?

Переносить высокую температуру воздуха и жажду всегда непросто. Как правильно тонизировать организм, знает кандидат технических наук, заместитель директора Института торговли, пищевых технологий и сервиса УрГЭУ Владимир ЛАЗАРЕВ.

Какие напитки лучше тонизируют в жару? Напиток обязательно должен быть холодным?

- Ощущение жажды бывает ложным. Истинная жажда реально уменьшает содержание влаги в организме: теряется жидкость и, соответственно, снижается масса тела. При ложной жажде возникает сухость слизистых оболочек: носоглотки, рта, горла. Бывает, что люди берут бутылку воды и выпивают залпом целый литр или даже больше. Это могут быть и какие-то тонизирующие напитки. Но от них не возникает ощущения утоления жажды, потому что слизистые оболочки не успевают хорошо ороситься (смочиться). Ощущение увлажнения не возникает, потому что напиток очень быстро попадает в пищевод и, соответственно, в желудок.

На слизистых оболочках находятся рецепторы, которые должны быть все время смочены. Замечали, что собака все время облизывает нос? Для этого её язык должен быть все время влажным. Человек и животные устроены похожим образом.

Слизистые оболочки носоглотки и рта должны быть все время увлажнены. Если они пересыхают, то мы перестаем чувствовать запахи, возникают проблемы с дыханием.

Для того чтобы избежать ложной жажды, необходимо пить не спеша, маленькими глотками. Набираем воду в рот и задерживаем немного, чтобы почувствовать вкус, хотя считается, что вода не имеет вкуса. В этом секрет утоления жажды. Не нужно пить много. Лучше, чтобы жидкость не была холодной и ни в коем случае ледяной. Я противник ледяных напитков, лимонадов, холодных коктейлей, тем более газированных напитков. Жидкость должна быть комнатной температуры или слегка теплой. Такая жидкость лучше утолит жажду и усвоится организмом, потому что стандартная температура тела – 36,6˚, а, к примеру, в области желудка, кишечника - выше. Если вода ледяная, то организм сначала её подогревает, и только потом она начинает усваиваться. Можно сказать, что холодные жидкости не усваиваются и, более того, могут навредить, например, вызвать заболевания горла.

Какие напитки предпочтительнее для утоления жажды: квас, морс, чай?

- На Востоке в жару пьют теплый, горячий чай. Такой напиток лучше утолит жажду и лучше будет всасываться организмом. Зеленый чай обладает такими качествами в большей степени, чем черный. При этом чай не должен быть слишком крепким, потому что в нем содержатся тонизирующие вещества, от которых очень интенсивно повышается активность.

Всё, что содержит сахар, любые газировки, ароматизаторы, кусочки фруктов, ягод, организм человека воспринимает не как воду, а как еду. На воду организм реагирует совсем по-другому. Сладкую газировку, лимонад, йогурт питьевой, молоко организм человека поглощает с присущими процессами пищеварения: с выделением слюны и желудочного сока. Такая жидкость не сильно утоляет жажду.

Газировки и пакетированные соки с большим содержанием сахара лучше не пить. То же самое можно сказать о большинстве напитков на прилавках магазинов.

Предпочтение нужно отдавать чистой воде или чаю. Что я подразумеваю под «чистой водой»? Абсолютной химической чистоты от воды добиваться не нужно. У химиков есть такое понятие, как дистиллированная вода. Это вода, освобожденная от всех примесей, можно сказать, не содержащая ничего, кроме самой воды, молекул H_2O. Такая вода не приносит пользы организму. Выпить, конечно, можно, но для правильного питания и потребления вода должна содержать необходимые человеку минеральные вещества калий, кальций, марганец, железо, другие металлы.

Вода нужна в организме человека, чтобы правильно осуществлялся обмен веществ. Если воды мало, обмен веществ принудительно замедляется. Соответственно, падает работоспособность, ухудшается общий эмоциональный фон, настроение. Поэтому воду надо пить, но без фанатизма. Всегда прислушивайтесь к себе. Некоторые следуют советам блогеров, пробуют разные диеты, стараются пить воду литрами, но не факт, что это принесет им пользу.

Соглашусь с тем, что напитки, которые обычно являются сиропами и концентратами, разведенными водой, в том числе соки, лучше замещать водой. Если вы выбираете, что выпить: лимонад, газированный сладкий напиток, крепкий кофе или воду, предпочтение нужно отдавать воде.

Многие привыкают к воде с большим содержанием минеральных веществ. Это правильно?

- Не нужно путать минеральную воду из источников с горько-соленым привкусом и минерализованную. На вкус обычная питьевая минерализованная вода не будет казаться соленой или горькой. У такой воды минерализация составляет примерно 0,1-0,3 гр/л. На вкус такое количество растворенных минеральных веществ ощутить сложно. Хотя если сравнивать вкус воды из стакана с водой, очищенной и из-под крана, разница есть. Минерализация не должна быть слишком высокой. Если в организм поступает слишком много минеральных веществ, то они начинают накапливаться. В некоторых случаях это может привести к ухудшению здоровья, допустим, отложению солей в организме, мочекаменной болезни. Хотя причины этого кроются не только в воде, но и образе жизни, питании, экологии.

Владельцам скважин в этом смысле повезло? Они пьют хорошую воду?

- Многие считают, что она артезианская, но скважины не всегда достаточной глубины, чтобы получить из них воду высокого качества. Всякую воду нужно проверять. Неоднократно в лабораторию ЕЛК УрГЭУ поступала на исследования вода из скважин. Во многих случаях мы выявляли, что вода из скважины хоть и свободна от ржавчины и примесей водопровода, может быть, например, карбонатной, то есть в ней много кальция. Она кажется чистой и формально безопасной. Большое количество кальция легко выявить по большому количеству накипи в чайнике или кастрюлях. То есть вода содержит большое количество солей жесткости, от которых желательно избавляться. Пить её можно, но для повседневного употребления всё же лучше подойдет вода, состав которой находится в рекомендуемых нормативах.

Есть санитарные правила на питьевую воду. По ним разрешенной к употреблению является любая питьевая вода, в которой общая минерализация составляет не более чем 1000 мг/л. Хотя для организма человека этого слишком много.

Контроль минерализации можно производить самостоятельно с помощью специальных приборов солемеров TDS (Totaldissolvelsolids), внешне напоминающих электронный градусник. Кстати, они сравнительно недорогие. Замеры общей минерализации воды должны войти в культуру потребления. Если общая минерализация больше рекомендуемой от 50 до 100 мг/л (кальций, магний и т.д.), то желательно очищать такую воду обратным осмосом.

Бутилированная вода, которую мы покупаем для употребления в офисах и дома, является чистой?

- Не буду делать никому антирекламу. На этикетке можно написать все что угодно. Доверяю только лабораторным анализам. Конечно, проверить каждую бутылку невозможно, но, прежде чем выбрать поставщика, нужно поинтересоваться, почитать отзывы. Как правило, у новых производителей на рынке вода хорошего качества. Пока они запускают систему водоочистки, чаще всего качество воды высокое, так как оборудование новое и системы работают качественно. Но постепенно они засоряются, покрываются примесями, и качество воды снижается. В последующем оно зависит от добросовестности компании: каким образом и насколько своевременно она будет проводить техобслуживание. Можно промыть систему, а можно ее заменить, потребитель этого не увидит, а лабораторные приборы покажут.

Подготовил Антон ИСАЕВ.

ФОТО ПРЕСС-СЛУЖБЫ УРГЭУ.