

РепринтЪ: Смертельный шашлык

10 лет назад, летом 2003 года, Бабр писал:

"Летом дачные поселки соблазнительно благоухают шашлычными ароматами. Подмосковный уик-энд невозможно представить без пышущих мангалов и шкворчащих шампуров. В чем польза, а в чем вред всеми любимого блюда - разберемся вместе с диетологом Мариной Хорол, главным врачом лечебно-диагностического центра «Альтернатива».

Что грузину хорошо, то русскому - расстройство желудка

На самом деле с точки зрения диетологов шашлык русскому желудку противопоказан. У нас желудочно-кишечный тракт в отличие от жителей Кавказа не в состоянии без лишних затрат переварить такое количество прожаренного либо, что еще хуже, недожаренного (когда к мангалу подходит дилетант) мяса. В ход идут «резервные» силы, и желудок работает в авральном режиме. «Медвежья болезнь», тяжесть в желудке, обострение холецистита, панкреатита и язвенной болезни - лишь немногие последствия разудалой трапезы у мангала.

Шашлык для русского - что водка для чукчи: мы к нему генетически не приспособлены. Это тяжелое блюдо появилось в русском меню в прошлом веке, когда жители братских республик начали активно ездить друг к другу в гости. Кавказцы попробовали квашеной капусты и соленых огурчиков, русским по вкусу пришелся шашлык.

Из чего его лучше готовить

Если не считать генетических особенностей, то прямых медицинских противопоказаний для шашлыка нет за исключением ожирения, сахарного диабета, больной печени и желудка.

Людям с заболеваниями желудочно-кишечного тракта диетологи рекомендуют свиной или говяжий шашлык заменить на шашлык из птицы - она легче усваивается. При этом лучше пожертвовать аппетитными пухлыми «ножками Буша», выбрав, как ни странно, отечественного синего «заморыша» - бройлер, вскормленный на гормонах, здоровья желудку не прибавит.

С точки зрения гурмана, настоящий шашлык должен готовиться из баранины - как это и делали на протяжении столетий кавказские чабаны, которым и обязан мир изобретением этого вкусного блюда. Диетологи голосуют за это двумя руками с единственной оговоркой - барашек должен быть свежайшим, парным, а не замороженным год назад.

Диетически полезен шашлык из рыбы - но в том случае, если рыба не пересыхает, сохраняя свой сок и аромат.

Запивать мясо водкой - настоящее варварство!

С самого начала шашлык запивали вином или минеральной водой. Цивилизация внесла свою долю в процесс пищевого разврата: на столе появились пиво, газировка, водка и соки. На самом деле пищеварению совершенно безразлично, чем запивать - вином или водой. Вино - это скорее дань традиции. При этом следует учесть, что вино противопоказано при мочекаменной болезни - это национальная «болячка» французов и кавказцев, известных ценителей вин.

Бытует мнение, что шашлык полезно запивать водкой - мол, спирт отлично расщепляет жиры. Это так, но при условии, что водки будет 50 - 100 граммов, не больше, иначе «беленькая» станет серьезным испытанием для печени, которая и так шашлык не уважает. «Считаю, что запивать шашлык водкой - настоящее варварство, водка убивает вкус мяса», - считает наш консультант диетолог Марина ХОРОЛ.

Подливают «масла в огонь» язвенникам и людям с больной печенью острые приправы, лимонный сок,

ткемали и кетчуп. Если не можете отказать себе в удовольствии вкушать пару сочных мясных кусочков, замените острые специи на гранатовый соус или томатный сок.

Непрожаренное мясо - рай для инфекции

«После праздников у нас поток «шашлычных» пациентов, - рассказывает Марина ХОРОЛ, - в основном, это те, кто съел непрожаренный шашлык в придорожном кафе или сам поэкспериментировал на даче. Непрожаренный шашлык из некачественного мяса - рай для кишечных палочек. После отравления идет волна дисбактериозов, а это можно лечить годами».

Что делать, если вы переели шашлыка?

Если вашей печени, поджелудочной железе и желудку шашлык «не по зубам», еще до начала банкета примите ферментные препараты (мезим, фестал, различные травяные ферменты). Ваша норма - 2 - 3 небольших кусочка, чтобы растянуть удовольствие, их можно еще разрезать. Психологически будет казаться, что съели много, а печень за такую умеренность только спасибо скажет. Если после плохого шашлыка серьезно прихватило, обращайтесь к врачу и не принимайте закрепляющее, иначе оставшиеся болезнетворные бактерии будут отравлять организм изнутри."

Автор: А.Маянцева © Babr24.com ЗДОРОВЬЕ, 👁 3772 09.08.2013, 23:21 👍 603
URL: <https://babr24.com/?ADE=117431> Bytes: 4313 / 4278 Версия для печати

 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

newsbabr@gmail.com

Автор текста: **А.Маянцева**.

НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24_link_bot](#)

Эл.почта: newsbabr@gmail.com

ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: bratska.net.net@gmail.com

КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24_link_bot](#)

эл.почта: bur.babr@gmail.com

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24_link_bot](#)

эл.почта: irkbabr24@gmail.com

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24_link_bot](#)

эл.почта: krasyar.babr@gmail.com

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24_link_bot](#)

эл.почта: nsk.babr@gmail.com

Томск: Николай Ушайкин
Телеграм: [@tomsk24_link_bot](https://t.me/@tomsk24_link_bot)
эл.почта: tomsk.babr@gmail.com

[Прислать свою новость](#)

ЗАКАЗАТЬ РАЗМЕЩЕНИЕ:

Рекламная группа "Экватор"
Телеграм: [@babrobot_bot](https://t.me/@babrobot_bot)
эл.почта: equatoria@gmail.com

СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:

эл.почта: babrmarket@gmail.com

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)