

# Смертельный шашлык

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 вкусить 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.

А.Маянцева

Автор: Артур Скальский © Комсомольская правда ЗДОРОВЬЕ, МИР 👁 5345 15.08.2003, 19:55 📌 198  
URL: <https://babr24.com/?ADE=8644> Bytes: 4353 / 4280 Версия для печати

👍 [Порекомендовать текст](#)

Поделиться в соцсетях:

Также читайте эксклюзивную информацию в соцсетях:

- [Телеграм](#)

- [ВКонтакте](#)

Связаться с редакцией Бабра:

[newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

### НАПИСАТЬ ГЛАВРЕДУ:

Телеграм: [@babr24\\_link\\_bot](#)

Эл.почта: [newsbabr@gmail.com](mailto:newsbabr@gmail.com)

### ЗАКАЗАТЬ РАССЛЕДОВАНИЕ:

эл.почта: [bratska.net.net@gmail.com](mailto:bratska.net.net@gmail.com)

### КОНТАКТЫ

Бурятия и Монголия: Станислав Цырь

Телеграм: [@bur24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [bur.babr@gmail.com](mailto:bur.babr@gmail.com)

Иркутск: Анастасия Суворова

Телеграм: [@irk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [irkbabr24@gmail.com](mailto:irkbabr24@gmail.com)

Красноярск: Ирина Манская

Телеграм: [@kras24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [krasyar.babr@gmail.com](mailto:krasyar.babr@gmail.com)

Новосибирск: Алина Обская

Телеграм: [@nsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [nsk.babr@gmail.com](mailto:nsk.babr@gmail.com)

Томск: Николай Ушайкин

Телеграм: [@tomsk24\\_link\\_bot](#)

эл.почта: [tomsk.babr@gmail.com](mailto: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](mailto:equatoria@gmail.com)

#### **СТРАТЕГИЧЕСКОЕ СОТРУДНИЧЕСТВО:**

---

эл.почта: [babrmarket@gmail.com](mailto:babrmarket@gmail.com)

[Подробнее о размещении](#)

[Отказ от ответственности](#)

[Правила перепечаток](#)

[Соглашение о франчайзинге](#)

[Что такое Бабр24](#)

[Вакансии](#)

[Статистика сайта](#)

[Архив](#)

[Календарь](#)

[Зеркала сайта](#)