

Пикники. Шашлыки. Тяжесть в желудке.

Шашлык – это мясной продукт, источник животного белка. Эксперты ВОЗ и Всемирного фонда исследований рака советуют не превышать допустимую норму употребления красного мяса, которая составляет — 500 граммов в неделю.

Порции шашлыка, конечно, зависят от физической активности, возраста и пола. Многим достаточно 300-400 г шашлыка в день, а то и 200 г. По оценке диетологов чем больше жира в мясе, тем вреднее шашлык. По содержанию насыщенных жирных кислот на первом месте баранина, в ней содержится большое количество стеариновой кислоты (до 30%). Далее - говядина и свинина. Если переесть шашлыка, то могут появиться неприятные ощущения, тяжесть, чувство распирания в желудке и тошнота. Всем известно, что мясо обгорит, если приготовить его слишком близко к углям. Поэтому кулинары советуют: шашлык должен пропекаться, а не жариться. Для этого шашлычок нужно постоянно переворачивать, а расстояние между мясом и углями должно быть не менее 20-25 см.

Приготовление мяса на костре или мангале не всегда гарантирует полное «обеззараживания» — бактерии умирают при 70-75 градусах, а быструю готовку на медленном огне они могут пережить. Современные кулинарные предпочтения населения, такие как употребления мяса с разной степенью прожарки BlucRare (сырое с корочкой), Rare (с кровью), Меdium (розоватого цвета) – это высокий риск заражения человека тениозом (свиной цепень).

Для цельных кусков во время приготовления температура в самой толстой части мяса должна быть не менее 63 ° C. Для контроля этой температуры рекомендуется использование пищевого термометра. При чрезмерном употреблении шашлычок может привести к проблемам: канцерогенные вещества может содержать приготовленное на углях мясо и дым от мангала. Дым содержит бензапирен, угарный газ, с мяса на угли капает жир, образуются испарения обладающие канцерогенным воздействием.

Помимо очевидных рисков для печени и поджелудочной железы при передозировке вкусной парочки «шашлычок+коньячок», под ударом оказывается и микробиота кишечника. Такие бактерии как Bakteroides, Proteus, Clostridius, Escherichia используют продукты гидролиза белка от шашлыка и образуют токсичные вещества (аммиак, ароматические аминокислоты, эндогенные канцерогены, сульфиды). При избыточном накоплении эти продукты вызывают гнилостные процессы, воспаление слизистой кишечника, диарею. Потребление большого количества жира негативно влияет на разнообразие микробиоты, способствует развитию воспаления.

Для того, чтобы пикник добавил бодрости и здоровья, а не привел на больничную койку, полезно еще до выезда на природу принять профилактические меры, и в течение отдыха их продолжать. Оптимальный вариант – ФитолизатГастро, как универсальный корректор для всего желудочно-кишечного тракта, а для усиленной защиты печени – ФитолизатПеченочный.