



Круглый стол под названием "В Москву идет аномальная жара: как спастись от перегрева и обезвоживания?" прошел в пресс-центре "АиФ" с участием специалистов по питанию и токсикологов.

Эксперты напомнили, что предсказываемая синоптиками на лето 2012 года высокая среднесуточная температура может стать серьезным испытанием для организма. Жара значительно затрудняет теплоотдачу организмом, создавая риск перегревания и угрозу теплового удара, а также грозит серьезным обезвоживанием.

Для обеспечения стабильной температуры тела и предотвращения перегревания в организме необходимо поддерживать водный баланс, при котором потребление жидкости равно ее потерям.

Говоря о значении адекватного водного обмена, участница круглого стола, кандидат медицинских наук, врач диетолог-гастроэнтеролог НИИ Педиатрии РАМН Оксана Комарова подчеркнула, что потребление воды определяется не только климатическими условиями, но и уровнем физической активности, типом конституции человека. В среднем, в нормальных условиях потребность взрослого человека в воде составляет 40 мл/кг массы тела в сутки, у детей грудного возраста это значение выше - 120-150 мл/кг массы тела в сутки. Так, для примера, человеку, с массой тела 60 килограммов положено потреблять около 2,4 литра жидкости в сутки. Половина суточной нормы жидкости поступает с напитками.

Оксана Комарова отметила, что для утоления жажды имеет значение не только количество воды, но и ее вкусовые качества. Полезно употреблять напитки, которые утоляют жажду, усиливая слюноотделение, например зеленый чай, хлебный квас, морс, газированные напитки.

Медики признали газировку безвредной

Автор: Юлия Ряшкина
19.05.2012 11:43

По мнению другого участника круглого стола профессора Юрия Тырсина, заведующего кафедрой Органической и пищевой химии Московского Государственного Университета пищевых производств, периодически появляющаяся информация об опасности тех или иных напитков не имеет отношения к их реальному влиянию на здоровье, а является следствием общей безграмотности. "Люди напуганы и считают газированные безалкогольные напитки чуть ли не ядом. Но ведь это совсем не так", - считает профессор Тырсин. "Например, те же газированные напитки по содержанию сахара находятся на одном уровне с соками. По уровню кислотности – тоже. И в них нет ничего страшного или даже чего-то особенного, чего нет в других напитках или продуктах. Их безопасность подтверждает и Роспотребнадзор, и НИИ Питания. Но про это почему-то никто не говорит", - отмечает эксперт.

Один из ведущих мировых специалистов в области влияния продуктов питания на здоровье профессор Кафедры токсикологии Университета Гази (Анкара, Турция) Али Эсат Каракая, возглавлявший в 2004-2007 годах Международный союз токсикологии, рассказав в ходе круглого стола о международной системе оценки безопасности пищевых добавок, отметил, что пищевые добавки могут быть использованы в пищевой промышленности только после всестороннего изучения их свойств и установления полной безопасности применения каждой конкретной добавки.

Официально разрешенные добавки классифицируются, им присваивается свой E-номер. "E – это признак изученности и проверенности добавки на безопасность" — заявил профессор Каракая.

По данным, которые привел испанский гастроэнтеролог Энрике Рэй (Enrique Rey) из Мадридского университета Комплутенсе (La Universidad Complutense), вопреки распространенному мнению, газированность и небольшое количество содержащейся в напитках лимонной и ортофосфорной кислот не оказывают существенного влияния на физиологию верхнего пищеварительного тракта и не стимулируют развитие распространенных заболеваний желудочно-кишечного тракта.

Кислотность большинства безалкогольных напитков, в том числе газированных, в десятки раз слабее естественной кислотности человеческого желудка. Поэтому, по словам Энрике Рэя, наш желудок хорошо подготовлен к такой среде. Он отметил также, что газированные напитки могут облегчить симптомы у большинства пациентов с расстройствами желудка.

Медики признали газировку безвредной

Автор: Юлия Ряшкина
19.05.2012 11:43

Руководитель лаборатории аналитических методов исследований пищевых продуктов Института питания РАМН профессор Константин Эллер, продолжая тему безопасности пищевых продуктов на примере напитков, обратил внимание на то, что более 90 процентов любого прохладительного напитка составляет обыкновенная вода, и поэтому в первую очередь от степени её чистоты и уровня подготовки зависит качество, безопасность и вкус напитка.

Общий вывод участников круглого стола сводится к тому, что современный уровень исследований позволяет быть спокойными за безопасность легальных продуктов и напитков. По мнению экспертов, любые продукты и напитки могут без вреда для здоровья присутствовать в рационе питания здорового человека, при условии, что этот рацион сбалансированный.

Источник: [MedPortal](#) Источник: [thebeehiveblog.net](#)