

П И Т Ь Х О Ч Е Т С Я

То, что «имидж — ничто, а жажда — все», выучил уже каждый. Когда столбик термометра стремительно рвется в небо, а под ногами тает асфальт, нет ничего более драгоценного и желанного, чем «жаропонижающий жаждоутолитель», который «не даст тебе засохнуть»!

Напитков за долгое время существования человека на земле изобретено великое множество: согревающие и прохладительные, лечебные и тонизирующие, спиртные и безалкогольные... Само слово напиток происходит от слова «питать», а не «пить». Это означает, что сей продукт должен содержать в себе кроме воды еще и какие-то питательные вещества. Казалось бы, чего уж тут особенно мудрить: нужна вода — так и пей ее, чистую, прозрачную. Ан нет. Чтобы влага легче удерживалась в организме, она должна содержать в себе растворенные минеральные соли. Именно поэтому в жару рекомендуют пить подсоленную или подкисленную, а не пресную воду. Кроме того, существует такое понятие, как «ложная жажда» — субъективное ощущение человека, вызванное больше психологическими причинами, нежели истинной нехваткой влаги. От такого чувства избавиться трудно, и человек начинает пить воды больше, чем ему требуется в действительности. Лучше всего утолить «ложную жажду» помогает... созерцание воды в большом объеме (гладь озера, водопад, на худой конец — фонтан) или сон. К сожалению, эти простые средства не доступны в знойный «рабочий полдень». Приходится прибегать к помощи различных напитков. Легче всего потерю воды восполнить чаем, особенно зеленым. По сравнению с чистой водой, его требуется для утоления жажды вполтину меньше, черного чая — меньше на треть.

О целебных свойствах минеральных вод знали еще в древних Греции и Риме. Такие воды природного происхождения отличаются повышенным содержанием биологически активных минеральных солей различных веществ. Обладая солоноватым привкусом, минералка прекрасно утоляет жажду, стимулирует аппетит, снимает чувство усталости. Однако не все минеральные воды можно использовать в качестве питьевой воды: для этой цели подходят только столовые, имеющие невысокую степень минерализации (для вод хлористо-натриевого типа — 4-5 г/л, гидрокарбонатных — 6 г/л). Воды с большей степенью минерализации и специфическим химическим составом можно употреблять только по назначению врача в строго рекомендуемых количествах. Впрочем, любимые многими «Боржоми»,



«Нарзан», «Ессентуки №20», «Московскую», «Крымскую», «Арзани» и основное количество импортных минеральных вод можно пить без ограничений, так как степень минерализации у них невысока.

Огромное распространение сейчас получили воды минерализованные, т.е. искусственные, которые готовят, добавляя чистые соли в обычную питьевую воду. Воды, насыщенные углекислотой, утоляют жажду лучше, чем без газа, вне зависимости, искусственно ли они газированы или это их естественное природное свойство.

В советские годы наша промышленность выпускала замечательные газированные напитки на натуральной основе: «Байкал», содержащий настои эвкалипта и лавра, «Саяны» с настоем лимонника, «Тоник» на основе полыни, можжевельника, лимонника и хинина. Напитки типа «колы» изначально тоже готовились на натуральном сырье — настое ореха кола, богатом стимулянтами, кофеином и теобромном. Основными компонентами современных газированных напитков стали пищевые красители: в лучшем случае карамельные (E 150), либо каротиноидные, красно-желтые растительные пигменты (E 120, E 162) — они самые безопасные, и ароматизаторы в виде эссенций синтетических душистых веществ. Даже отечественная безалкогольная промышленность перешла от употребления сиропов натуральных фруктов и ягод на более дешевые импортные концентраты. Так что «Колокольчик», «Буратино» или «Лесная ягода» сегодня — это совсем не газировка из детства. Пожалуй, единственное положительное нововведение — это использование заменителей сахара, что практически до нуля снижает калорийность газированных напитков.



Первое письменное упоминание о квасе относится к началу XI века. Секретарь антиохийского патриарха Макария, совершившего в XVIII веке путешествие в Москву, писал в своих воспоминаниях, что в России люди пьют квас вместо воды, посему никогда не болеют «болезнями от дурной воды происходящими». Микробиологи в XIX веке выяснили, что квас обладает бактерицидными свойствами: в нем через 20 минут погибают холерные вибрионы и тифозные палочки. В Югославии в 1975 году наш русский квас на международном конкурсе безалкогольных напитков получил оценку 18 баллов из 20 возможных (тогда как «кока-кола» только 9,8 балла). Уступили мы иностранным напиткам только по устойчивости при хранении. Сейчас выпуск кваса снова

налаживается. Но, откровенно говоря, напиток в пластиковых бутылках под названием «квас» с настоящим квасом общего имеет мало. Разве что напоминает его по вкусу...

О полезных свойствах фруктовых и овощных соков рассказывать не приходится. Жажду они утоляют великолепно, особенно томатный, вишневый, сливовый, алычовый и кизилловый. Конечно, промышленность радует нас лишь соками, восстановленными из концентратов. А слово «концентрат» практически у всех вызывает недоверие.

На самом деле никакой «страшной химии», которой всех нас постоянно пугают, здесь нет. Всего-навсего сок, полученный из свежих фруктов, загустели выпариванием или замораживанием. Так что если вас гложут муки выбора между бутылкой газировки и пакетом сока, выбирайте сок. Он в любом случае гораздо полезнее шипучего раствора таблетки Менделеева. > Алла Костина <

