

Июль выдался жарким. Люди много времени проводят у водоемов и, как всегда в таких случаях, не только купаются, но и делают шашлыки. Безопасны ли они в такую погоду? Что думают об этом специалисты?

Когда люди «плавятся» от жары, костры и мангалы сами по себе кажутся несуразными на пляже. А тут еще и все виды барбекю, как правило, с алкоголем, да еще обычно и с крепким, а детям — с газировками из огромных разноцветных бутылей. Картина порой кажется апокалиптической.

О шашлыках и об их особом влиянии в жару aif.ru рассказывает доктор медицинских наук, диетолог Михаил Гинзбург:

— Красное мясо относится к неполезным продуктам. Особенно для людей старше 35 лет, у которых уже, как правило, бывают факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Вместо красного мяса (это мясо млекопитающих) им лучше подходят птица и рыба. Если это мясо жареное, к нему относится и шашлык, оно еще более вредное.

Как приготовить полезный шашлык и с чем его можно сочетать? Подробнее

А уж в жару такая еда еще опаснее для здоровья. Во-первых, в такую погоду повышается нагрузка на сердце и сосуды. Во-вторых, само красное мясо обладает таким же действием. Оно способствует образованию тромбов, сгущая кровь. Поэтому любовь к шашлыку в жаркую погоду может сыграть злую шутку, вызывая обострение сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно часто это бывает, если запивать шашлык алкоголем или сладкими напитками, что у нас делают очень часто.

Но подчеркну, красное жареное мясо неполезно и в любую другую погоду. Во многих больших и серьезных эпидемиологических исследованиях было показано, что оно является фактором риска не только сердечно-сосудистых заболеваний, но еще онкологии и преждевременного старения, а также повышает общую смертность от всех причин.

Как красное мясо влияет на риски развития сердечно-сосудистых заболеваний? Подробнее

Есть способы снизить вред красного мяса. Прежде всего, его надо есть не каждый день, а два-три раза в неделю. Если дополнительно есть риски заболеваний сердца и сосудов, то еще реже. Во-вторых, хорошо, если порции мяса будут небольшими:

Пикник на пляже. Диетолог Гинзбург рассказал, почему шашлык вреден в жару

вместо обычных 100 грамм — в два раза меньше. В-третьих, есть мясо лучше медленно, не торопясь. В-четвертых, вместе с ним нужно потреблять как можно больше овощей и зелени, а вместо обычного хлеба выбирайте ржаной или другой хлеб из грубой муки.