# Сода и лимон для похудения: чудесные свойства газировки

Долой диеты и физические нагрузки! Американские диетологи доказали: сода и лимон – идеальное средство для похудения! Всего стакан вкусной шипучки в день – и килограммы тают на глазах! Узнайте чудесный рецепт только у нас!

Такими, или подобными предложениями пестрит интернет. Что ж, желание похудеть быстро и без усилий понятно. Вопрос только в том, к чему оно может привести. Разбираемся вместе.

## Рецепты

Любой рецепт, в котором используются сода и лимон для похудения можно отнести к одной из двух групп: либо эти компоненты принимаются одновременно, либо как основное средство используется лимон, а сода должна нейтрализовать его спустя какое-то время. Начнем с первого варианта.

### Шипучка

Выжать сок из половины лимона, добавить половину чайной ложки соды, долить стаканом воды по частям (смесь сильно пенится). Выпивать по утрам натощак, курс 4 дня – 3 недели.

Это средство для похудения приписывается неким американским блогерам, якобы распространивших чудесный рецепт по интернету. Такой напиток из соды и лимона должен:

* расщепить жиры в желудке;
* адсорбировать жир;
* нейтрализовать микробов и паразитов в кишечнике;
* вывести шлаки и токсины;
* отрегулировать уровень холестерина;
* ускорить метаболизм;
* избавить от кишечных газов.

Перед тем, как пить соду с лимоном для похудения, необходимо проконсультироваться с гастроэнтерологом.

### Лимонный сок и раствор соды

Или сам лимон. Тут тоже могут быть варианты. Либо сок половины лимона доливается водой и выпивается натощак. Либо лимон целиком съедается, вместе с кожурой, точно так же, натощак. Содовый раствор используется для полоскания рта, чтобы лимонная кислота не повредила эмаль.

Такая, с позволения сказать, диета, должна:

* сжечь жиры;
* за счет мягкого диуретического действия лимона ускорить метаболизм (без комментариев);
* простимулировать работу печени, чтобы та эффективней фильтровала токсины;
* пектин, содержащийся в лимоне, должен нормализовать сахар крови;
* предотвратить рак.

Разумеется, чтобы похудение с помощью соды и лимона состоялось, нельзя есть после 18-00 и исключить сладкое-жирное-соленое.

## Что происходит на самом деле

Чтобы понять, что произойдет в организме, если использовать любой приведенный рецепт похудения с помощью соды и лимона, придется вспомнить физиологию пищеварения.

#### Ликбез

Пища поступает в рот, и обрабатывается слюной при жевании. Вместе со слюной, пищевой комок пропитывается содержащимися в ней ферментами, начинающими расщепление углеводов.

Попав в желудок, еда подвергается воздействию желудочного сока. Соляная кислота в его составе не только нейтрализует щелочь слюны, но и создает уровень кислотности, необходимый для работы ферментов, содержащихся в желудочном соке. Здесь начинают расщепляться белки.

Далее пищевой комок поступает в двенадцатиперстную кишку, где обрабатывается желчью и ферментами поджелудочной железы. Желчь превращает жиры пищи в эмульсию – взвесь из мелких капель (самая известная эмульсия – майонез), и активирует расщепляющие жир ферменты поджелудочной железы. Та же поджелудочная железа выделяет в кишку и ферменты, расщепляющие белки и углеводы.

Далее в тонком кишечнике недопереваренная пища обволакивает стенки, смешиваясь со слизью, содержащей ферменты, которые окончательно расщепляет ее на основные «кирпичики». Белки – до аминокислот, углеводы – до простых сахаров, жиры – до глицерина и короткоцепочечных жирных кислот. Только в таком виде питательные вещества могут пройти сквозь стенку кишечника в кровь, причем не самостоятельно, а только «уцепившись» за специальные транспортные белки.

### Нестыковочки

Итак, вооружившись базовыми знаниями о том, как работает пищеварительная система, и вспомнив школьный курс химии, дотошный читатель обратит внимание на следующие детали:

#### Сода с лимоном взаимно нейтрализуются

Кислота, содержащаяся в лимонном соке и слабая щелочь, которую представляет из себя сода, вступают в реакцию нейтрализации. В результате которой образуется цитрат натрия, углекислый газ и вода. Желающие могут проверить лично:

Н3С6Н5О7 + 3NaHCO3 --> Na3C6H5O7 + 3CO2 + 3H2O

Кстати, на практике эту реакцию регулярно используют домохозяйки, добавляя в тесто для пышности пекарский порошок, который как раз состоит из соды и лимонной кислоты. А некий господин Швепс, ставший известный тем, что один из первых в мире начал продавать газировку в промышленных масштабах, в конце 18 века использовал ее для фабричного приготовления содовой воды. Той самой, которой разбавляют виски герои американской приключенческой литературы. Правда, делали они это явно не для похудения. Точно так же никто до сей поры не слышал, чтобы простая газированная вода расщепляла жиры в желудке или где бы то ни было. Или нейтрализовала микробов и паразитов кишечника. Или избавляла от излишков холестерина.

#### Сода не расщепляет жир

Она его эмульгирует. Именно это позволяет использовать соду для мытья посуды – она разбивает жир на мелкие капли, которые потом легко смываются водой. Примерно так же действуют средства для мытья посуды, мыло и другие подобные вещества.

Да, кстати, адсорбировать жир сода тоже не способна.

#### Лимонный сок не сжигает жир

Что бы ни понималось под «сжиганием». Лимонный сок тоже жир эмульгирует, как и любая кислота. Не верящие могут изучить классическую технологию приготовления майонеза, в котором эмульгатором, кроме лецитина желтков, выступает уксус или лимонный сок.

#### И не влияет на его переваривание

Даже если воспользоваться рецептами из второй группы, в которых сода выступает только как средство нейтрализации воздействия кислоты на эмаль, лимонный сок никак не может повлиять на переваривание жиров. В желудке рН в норме такой же, как и рН лимонного сока – около 2. А при поступлении в кишечник он благополучно нейтрализуется, точно так же как это происходит и с соляной кислотой желудочного секрета. Нормальный рН кишечника от 5,6 до 7,5.

#### Пектины не снижают сахар крови

И не уменьшают количество в ней холестерина. Они вообще никак не проникают в кровь, практически не расщепляясь в кишечнике (не более 1%). Да, они способны замедлить всасывание сахаров и холестерина из кишечного содержимого. Не более того. И, кстати, в яблоках пектинов куда больше, чем в лимоне.

#### Лимонный сок не стимулирует работу печени

И желчного пузыря тоже. Идея эта пошла от доморощенных целителей, предлагающих «чистку» печени и желчного пузыря лимонным соком и никакого отношения к реальности не имеет. В норме работу желчного пузыря стимулирует попадание в кишечник жиров. При снижении его сократительной функции в медицине используется тюбаж – со щелочными (!) минеральными водами и легкими желчегонными, такими как сорбит, карловарская соль, малые количества сульфата магния

#### По поводу предотвращения рака

Форумы противников пищевых добавок переполнены сообщениями о том, что лимонная кислота – Е330 – вызывает рак. Пабмед – сервер, где собраны исследования, опубликованные в ведущих естественнонаучных журналах – ничего об этом не знает. Есть два исследования, оба проведены в Китае, в которых изучалось воздействие цитрата натрия и синтетической лимонной кислоты на клетки культуры тканей карциномы пищевода и рака желудка. В обоих случаях отмечено уменьшение роста опухоли. Но делать какие-то далеко идущие выводы преждевременно.

### Так что же в сухом остатке

Если «правильно» пить соду с лимоном, натрия цитрат, образующийся при взаимодействии соды и лимона, всасывается в желудочно-кишечном тракте. В медицине это вещество используется как средство, снижающее свертываемость крови и ощелачивающее мочу. Оно может облегчить состояние при циститах, уменьшив дизурические явления (резь и жжение при мочеиспускании). Также он может способствовать рассасыванию небольших камней в мочевом пузыре – по крайней мере, таково показание для использование лекарственного препарата, основой которого является натрия цитрат.

Но неконтролируемое снижение свертываемости крови может привести к желудочно-кишечным кровотечениям при наличии эрозий или язв в ЖКТ, появлению маточных кровотечений. По этой причине натрия цитрат назначают беременным с осторожностью и только при достоверно установленных нарушениях свертываемости крови. Среди других ограничений к его использованию – гипертония, диабет, кормление грудью.

Углекислый газ раздражает слизистую оболочку желудка, стимулирует желудочную секрецию и повышает кислотность, что может спровоцировать изжогу.

Если сода нейтрализуется не полностью – а предсказать это, используя такую неточную дозировку как «половина чайной ложки» и «половина лимона» нельзя – ее излишек начинает нейтрализовать кислоту желудочного сока. Это свойство использовалось раньше для борьбы с изжогой и повышенной кислотностью желудка. Но действие это кратковременно и небезопасно. Во-первых, выделяющийся при этом углекислый газ, как уже было сказано, раздражает слизистую. Во-вторых, резкое снижение кислотности по механизму обратной связи стимулируют дополнительную выработку соляной кислоты, что в долгосрочной перспективе усиливает кислотность. Кроме того, нормальная работа ферментов желудка возможна только при определенном уровне рН, и его повышение под влиянием соды может вызвать нарушения пищеварения и возникновение гнилостных процессов.

Лимон, съеденный в чистом виде, точнее, содержащаяся в них кислота, вызывает микроповреждения слизистой пищевода (в норме рН от 6 до 7), что может спровоцировать воспаление и изъязвления.

## Противопоказания

Сода и лимон для похудения не должны использоваться:

* беременными и кормящими;
* страдающими заболеваниями ЖКТ;
* страдающими гипертонической болезнью;
* при сниженной свертываемости крови;
* при наличии сахарного диабета.

## Заключение

Сода и лимон для похудения – популярное, но неэффективное средство. Ни один из его компонентов не оказывает никакого влияния на жировой обмен. При длительном бесконтрольном применении метод может спровоцировать развитие болезней желудочно-кишечного тракта, нарушения свертываемости крови, сопровождающиеся кровотечениями.