На своем веб-сайте Goop в 2014 году Гвинет Пэлтроу утверждала, что лимонад с активированным углём стал для нее одним из лучших детокс-напитков. Сегодня продукты с этим ингредиентом (от круассанов до капсул) – повсюду. В США в дорожных кофейнях даже стали продавать «шоты» с активированным углем.



Некоторые производители таких продуктов утверждают, что активированный уголь может придать вам энергии, освежить кожу и уменьшить метеоризм и вздутие живота. Основное преимущество, однако, заключается в том, что эти продукты оказывают детоксицирующее действие.



Откуда берется такое мнение? Очевидно, оно появилось из-за того, что активированный уголь используется в неотложной медицине для снижения токсической нагрузки после отравления ядом или передозировки лекарствами. Древесный уголь вступает во взаимодействие с ядом в желудочно-кишечном тракте и препятствует его всасыванию в кровоток. Затем токсины выходят из тела вместе со стулом. Тем не менее, знаменитый детоксицирующий эффект является еще одним примером необоснованной научными данными трактовки некоторыми диетологами использования медицинского препарата.

Хотя потребление активированного угля может показаться безобидной добавкой для улучшения здоровья, есть несколько причин, по которым вам следует избегать продуктов, в которых он содержится.

Активированный уголь вступаем во взаимодействие со всеми видами веществ, включая некоторые витамины, минералы и антиоксиданты в вашей пище. Древесный уголь иногда добавляют к фруктовому или овощному соку и продают как «шот». К сожалению, витамины в фруктах и □□овощах, вероятно, не будут поглощаться именно из-за древесного угля. Было бы полезнее, если бы вы выпили просто сок.



Активированный уголь может связываться с некоторыми лекарствами, в том числе с антидепрессантами и противовоспалительными препаратами, что делает их менее эффективными. Это может иметь серьезные последствия для здоровья некоторых людей, однако об этом не написано на бутылках и упаковках продуктов, содержащих активированный уголь.

Активированный уголь будет связываться только с теми частицами, которые на момент его употребления есть в вашем желудке или кишечнике. Он работает, вступая в физический контакт с содержимым вашего кишечника. Если вы попытаетесь использовать его для детоксикации от алкоголя и кебаба, которые употребили накануне, ничего не произойдет, потому что они уже поглощены кровью.

Кроме того, активированный уголь замедляет работу кишечника и, как известно, вызывает тошноту и запор (и черный стул).



В 1980-х годах некоторые исследования показали, что активированный уголь может связываться с газами, образующимися во время пищеварения, и уменьшать метеоризм и вздутие живота. Это означает, что если вы едите еду, которая обычно вызывает газы, а затем принимаете древесный уголь, это уменьшает количество газа, который производится. Тем не менее, **более поздние исследования показывают, что такой метод не приносит пользы**, если принимать уголь в качестве дополнения наряду с нормальными диетами участников.

И хотя активированный уголь может помочь уменьшить метеоризм при определенных обстоятельствах, некоторым людям, из-за эффектов, которые он также оказывает на «связывание» питательных веществ и медикаментов, не рекомендуется принимать его для уменьшения вздутия живота.

Существуют отличные методы лечения метеоризма и вздутия живота, которые действительно эффективны, например, сокращение ферментируемых углеводов в вашем рационе и использование определенных пробиотиков для синдрома раздраженной толстой кишки.



Рынок продуктов для детоксикации огромен и сильно вводит в заблуждение. Хотя общее мнение состоит в том, что наша повседневная жизнь и привычки к питанию (включая потребление алкоголя) вызывают накопление «токсинов» в нашей системе, **нет продуктов или диет, которые могут повлиять на это, независимо от популярности, цены и советов знаменитостей.**

Мы часто слышим о том, что наши продукты «токсичны», когда реальность такова, что, помимо употребления яда, даже фаст-фуд не содержит ничего токсичного. У вас уже есть средства для детоксикации организма (ваша печень и почки прекрасно справляются с этой задачей), поэтому не тратьте деньги. Последнее, что вы можете сделать для своего здоровья, – это превратить вашу диету в менее питательную, добавив в нее ненужное, неудобоваримое вещество.