Здравствуй! Как найти истинный ответ?

Пример: Говорят, что вредно запивать пищу. Мой же отец напротив, говорит, что это всё ерунда. Он уже прожил не мало лет и поэтому может на себе показать, что всё норм. Интернет говорит одно, а он другое. И где же правда?

Светослав

Здравствуй, Владимир :)

Как найти ответ на подобные вопросы: быстро — никак. Ответ помогает найти фундаментальное образование (не в смысле именно ВУЗовское, но по сути) и глубокое, долгое, тщательное изучение вопроса.

Насчет запивания пищи — подробно исследовал эту тему. В разумных количествах можно смело запивать пищу, это не вредно. С доводами за и против знаком подробно.

Владимир

В разумных, это например на пищу 250 мл? Ну стакан чая например)

Светослав

Это зависит от многих факторов, назвать точный объём было бы опрометчиво. Как одну из возможных точек отправления, чтобы разобраться самому, предлагаю посмотреть видео Бориса Цацулина на эту тему и исследовать те источники, которые он называет. Критическое мышление да в помощь □□

В каком климате, с каким образом жизни, с какой едой, какое состояние организма у человека, сколько он весит и т.д. и т.п.

Пересланные сообщения

"В разумных, это например на пищу 250 мл? Ну стакан чая например)"

В целом я бы предложил не париться на счёт запивания — пей чай в том количестве, в котором хочется и в то время, которое интуитивно кажется подходящим. В разумных пределах, конечно. И подвергай сомнению мои слова, лучше сам изучи подробно эту тему, если она достаточно тебя волнует)

Но если фундаментального образования нет — это почти невозможно. Тогда приходится выбирать, кому верить. А такой способ познания совсем плох.

Так что данный вопрос начинается по сути со знания физики, химии, биологии, физиологии и многих других естественно-научных дисциплин.

Благо в 2018 году образование доступно как никогда. Та же википедия, полагаю, повсеместно доступна там, где ты живешь)

Я ответил достаточно глубоко и понятно о том, о чем спрашивал?

Владимир

Да, спасибо.

Очень дельный пример. Истина у всех одна, а правда у каждого своя.

http://tl.rulate.ru/book/12276/248410