7 вредных пищевых привычек

19.02.2025г.

Быстрый темп жизни заставляет нас перекусывать на бегу, пропускать приемы пищи, заедать стресс сладким, есть на ночь и т. д. Когда эти действия часто повторяются, они входят в привычку и в дальнейшем могут привести к проблемам со здоровьем.

**Пропуск завтрака.** Завтрак обеспечивает организм человека энергией на первую половину дня и если не завтракать, то у человека не будет хватать энергии, он будет вялым, уставшим, раздражительным и с плохим настроением. Выработайте у себя привычку питаться утром кашей с фруктами – и тогда день будет начат правильно.

**Переедание.** Чаще всего переедание происходит по причине пропуска приема пищи. Пропустив прием, голод увеличивается, и человек в следующий прием съедает двойную порцию, что негативно влияет на организм и на эмоциональное состояние. Чтобы этого избежать, нужно питаться маленькими порциями в течение дня.

**«Заедание» стресса.** Многие используют пищу не только для дополнительной энергии и насыщения, но и для снятия стресса. Те, кто привык «заедать» негативные эмоции, сталкиваются с ожирением, изжогой, отрыжками, заболеваниями жкт. Чтобы убрать данную привычку, найдите альтернативу вредной еде: занятие физической активностью, хобби, чтение.

**Сидеть в телефоне во время еды.** Большинство людей не задумывается, что кушать когда что-либо делаешь - это является плохой привычкой. При питании, внимание должно быть сосредоточено на блюдах, а не на иных занятиях. Ведь если мозг не получает картинку потребляемой пищи, организм не запускает часть условных пищеварительных рефлексов – отделение пищеварительных соков, повышение тонуса желчного пузыря. Еще хуже, если у человека под рукой всегда находится, например, коробка с крекерами или пачка печенья – он постоянно жует эти продукты, но не ощущает сытости, а количество полученных калорий при этом превышает суточную норму в 2-3 раза.

 **Еда поздно вечером.** Ложась спать с полным животом, вы нагружаете организм на всю ночь. А ночью пищеварение замедленно и энергия, полученная от пищи ночью, никуда не тратится, а откладывается в организме в виде жировой ткани. Также из-за еды на ночь уровень сахара в крови повышается, и возникают проблемы со сном.

**Доводить себя до чувства голода.** Организм не способен нормально обходиться без еды, ему постоянно нужна энергия. Но распорядок дня современного общества предполагает различные временные промежутки между приемами пищи. Вы, наверное, замечали, что во время сильного голода мы едим очень быстро, почти не пережевываем и готовы съесть много, лишь бы быстрее его утолить. В итоге мы переедаем, у нас появляется тяжесть в животе, нас клонит в сон, пища плохо переваривается, появляются боли в животе.

**Есть слишком быстро.** При быстром потреблении пищи, вы не успеваете ее пережевать, а значит, в желудок попадают не разжеванные куски пищи. Такое питание заставляет организм напрягаться в 2 раза сильнее, чтобы переварить эти куски. К тому же, если бы вы пережевывали пищу лучше, насыщение бы приходило быстрее и вам не нужно было бы есть двойные порции, а значит, вы избегали бы переедания.

От этих вредных пищевых привычкек стоит отказаться, чтобы выглядеть и чувствовать себя бодрым и здоровым.

помощник врача-гигиениста Толстик А.П.