

6 ВАЖНЫХ ПРАВИЛ ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

ЗДОРОВОЕ ПИТАНИЕ



ОГРАНИЧЕНИЕ		РЕКОМЕНДУЮТСЯ
Жиров сливочного масла, сала, жирного мяса и птицы, жирных молочных продуктов	<p>Питание должно соответствовать принципу энергетического равновесия: если человек потребляет больше калорий, чем расходует, развивается ожирение</p> <p>Питание должно быть разнообразным, умеренным и сбалансированным (55-60% углеводы, 10-15% - белки и 15-30% - жиры)</p> <p>Важна не диета, а ежедневный выбор в пользу продуктов и принципов здорового питания</p>	Ежедневно зерновые продукты: хлеб из муки грубого помола, овсянка, гречка, рис, пшено, макароны
Сладостей В том числе сладких газированных напитков		500 грамм и более овощей, фруктов и ягод в день
Поваренной соли (менее 5 грамм в сутки), не досаливайте готовую пищу, избегайте солёных продуктов		Рыба, особенно жирная, 2-3 раза в неделю
Алкоголя потребление в сутки не более 50 мл крепких напитков для мужчин и 25 мл для женщин		Фасоль, чечевица, горох, грибы, соевые продукты, орехи
		Нежирное мясо и птица, нежирные молочные продукты
	Растительные масла для заправки салатов и приготовления пищи	
	Жидкости (не сладкие) не менее 1,5 литров в день	
	Запекание и отваривание продуктов, вместо жарения	

Здоровое пищеварение — залог отличного самочувствия и хорошей фигуры, а также основное профилактическое средство для всех заболеваний желудочно-кишечного тракта. Пищеварением называется процесс химической и механической обработки пищи, происходящий во всех отделах желудочно-кишечного тракта. От того, какая именно пища поступает в наш организм и насколько качественно она переваривается, зависит многое. И специально ко Всемирному дню здорового пищеварения, ежегодно отмечаемому 29 мая подготовлена для вас подборка основных правил, позволяющих сохранить здоровье желудочно-кишечного тракта (ЖКТ), правильно питаться и отлично себя чувствовать на протяжении всего дня.

Правило №1. Прислушивайтесь к своему организму

Питание по графику и по возможности — прямой путь к плохому пищеварению, и как следствие, плохому самочувствию. Есть необходимо тогда, когда организм этого действительно требует. И речь идет не об аппетите, который может возникать при одном взгляде или даже мысли о чем-то вкусном. Прием пищи должен быть обусловлен именно чувством голода, сообщающим нам, что организм нуждается в питательных веществах. Аппетит, вызванный приемом стимулирующих веществ, содержащихся, например, в кофе, черном чае или алкоголе, также не должен становиться поводом для внеочередного приема пищи.

Аппетит возникает у человека, как правило, при желании съесть что-то вкусное и далеко не всегда полезное. При постоянном переедании, употреблении блюд, содержащих обилие приправ и специй, вкусовые рецепторы человека притупляются. Действительно голодному человеку намного проще получить удовольствие от одного или нескольких продуктов и почувствовать насыщение при потреблении допустимой по

объёмам порции. Выработав привычку принимать пищу по требованию организма, конечно, если это не происходит перед сном или в ночное время, вы значительно облегчите работу своего организма в целом и желудочно-кишечного тракта в частности.

Правило №2. Работа работой, но обед по расписанию

Работа и прием пищи — можно сказать, вещи несовместимые. Чтобы организм мог полноценно переваривать пищу, необходимо обеспечить для него относительный покой. Именно поэтому для любой трапезы необходимо выделять свободное время. Сразу после еды кровообращение в области органов пищеварительного тракта значительно усиливается, а в других органах кровеносные сосуды сокращаются. Это и является причиной усталости и сонливости после плотных приемов пищи.

Процесс пищеварения требует от организма много энергии. Поэтому ни до, ни во время, ни сразу после еды нельзя заниматься физической и умственной деятельностью. Перед приемом пищи необходимо немного отдохнуть и расслабиться. Организм уставшего человека не сможет полноценно переварить продукты, что приведет к образованию застойных явлений и брожению в органах ЖКТ. После еды также нельзя нагружать себя, но и лежать после этого крайне не рекомендуется. Даже прием ванны после обеда, ужина или легкого перекуса может значительно затруднить процесс переваривания.

Правило №3. Соблюдайте правильный режим питания

Многим людям сложно дожидаться, пока они по-настоящему проголодаются, и есть по первому зову организма. В таком случае необходимо составить правильный режим питания. Качество переваривания пищи и влияние данного процесса на организм зависит не только от того, что и сколько мы едим, но и от того, когда мы это делаем. Полноценный завтрак — основное условие для здоровья органов ЖКТ. Для пробуждения организма и активной работы пищеварительного тракта важно правильно подбирать продукты для завтрака. Первый прием пищи должен нести исключительную пользу для организма. Специалисты рекомендуют при готовке завтрака отдавать предпочтение крупам и цельнозерновому хлебу. Кофе с нежирными сливками или молоком, как ни странно, лишь поможет активизировать ЖКТ. Желательно, чтобы это был растворимый кофе, в котором содержится на порядок меньшее количество кофеина.

Лучшим временем для второго приема пищи является полдень. Именно на это время должен приходиться легкий перекус. Идеальное время для обеда — 2 часа дня. В промежутке между обедом и вечером возможен еще один легкий перекус. После 7 часов вечера лучше отказаться от еды. Если для вас сделать это крайне сложно, можно есть яблоки, пить кефир или употреблять любые другие «легкие» продукты, но не позднее, чем за 2-3 часа до сна.

Правило №4. Жуйте тщательно и медленно

Процесс переваривания пищи, как известно, начинается еще в ротовой полости, когда продукты измельчаются зубами и перемешиваются в кашу вместе со слюной. Именно поэтому пережевыванию необходимо уделять особое внимание. Тщательное измельчение пищи в ротовой полости облегчает работу ЖКТ и позволяет организму тратить намного меньше энергии на ее пищеварение. При недостаточном пережевывании наиболее вероятным является переедание, ведь на ощущение сытости огромное влияние оказывают вкусовые рецепторы, расположенные в ротовой полости.

Правило №5. Не запивайте еду во время приема пищи и после него

Взрослый человек при отсутствии каких-либо медицинских противопоказаний должен выпивать в день около 2 л жидкости. Но пить во время еды не стоит, ведь это лишь мешает полноценному усвоению пищи. По результатам проведенных исследований стало известно, что вода в желудке задерживается не более 10 минут. Если пить при трапезе, уходящая вниз по ЖКТ жидкость будет смывать желудочный сок и как следствие нарушать пищеварительный процесс. Если вы хотите пить, сделайте это за 10-15 минут до приема пищи.

Специалисты утверждают, что сразу после еды также нельзя пить воду. Так, после легкого перекуса фруктами, попить можно не менее чем через полчаса. Два часа требуется желудку для переваривания продуктов, содержащих крахмал, и целых 4 часа для переработки белковой пищи. Запивать еду нельзя не только водой:

холодные напитки, являющиеся наиболее популярными в теплое время года, не только тормозят процесс переваривания, замедляя действие ферментов, но и травмируют слизистую оболочку желудка;

- горячие напитки, как и холодные, нарушают выработку пищеварительных соков, а также расслабляют желудок, нарушая тонус его стенок и уменьшая его сокращения;
- крепкий чай, какао, кофе и сладкий лимонад приводят к перееданию, стимулируя появление чрезмерного аппетита.

Правило №6. Овощи, фрукты и другие продукты для пищеварения

Основными «врагами» пищеварительного тракта являются гиподинамия (малоподвижность) и неправильное питание. Наиболее важными для здорового пищеварения являются продукты, богатые клетчаткой, иначе называемой пищевыми волокнами. Средняя норма потребления клетчатки для взрослого человека составляет 25-30 г в день. Пищевые волокна присутствуют в различных овощах и фруктах. Существует растворимая и нерастворимая клетчатка. Растворимые волокна поглощают воду, обеспечивают нормальную консистенцию каловых масс и облегчают их выведение. Нерастворимая клетчатка способствует удалению из организма «плохого» холестерина, желчных кислот и отходов пищеварения.

К основным продуктам-помощникам в пищеварении специалисты относят:

- цельнозерновой хлеб, в особенности ржаной, отличающийся низкой калорийностью и высоким содержанием пищевых волокон;
- бобовые (чечевица и иже с ней), не только являющиеся источником клетчатки, но также богатые цинком и железом;
- злаки и отруби, обеспечивающие организм почти ежедневной нормой растительных волокон и дарящие чувство сытости на долгое время;
- орехи, представляющие собой хоть и высококалорийный, но очень полезный продукт, в большом количестве содержащий клетчатку и ненасыщенные жиры;
- зеленые овощи, выступающие хорошим источником бета-каротина, железа и нерастворимой клетчатки;
- ягоды, состав которых изобилует полезными сахарами, витаминами и растительными волокнами;
- лен, а точнее его семена, содержащие оба вида клетчатки, защищающие слизистую оболочку органов ЖКТ от раздражения и способствующие выведению не переваренных остатков пищи из организма;
- изюм и чернослив, а также другие сухофрукты, богатые клетчаткой и другими не менее полезными для организма веществами.