Автор: admin
04.10.2013 12:46 -

Как избежать перекусов?

«Согласно классической русской диете, есть нужно один раз в день. Но с утра до вечера» *(Михаил Задорнов).*

Достоверность высказываний Михаила Николаевича ни у кого сомнений не вызывает. Но у нас есть право проверять её. И мы им воспользуемся.

Рассмотрим результаты двух экспериментов, проведенных в одном из госпиталей Вашингтона.

Эксперимент 1. Исследуемые медсёстры позавтракали как обычно. Но с одним исключением: им добавили стакан сульфата бария с кислым молоком. Каждые 2 часа их просвечивали рентгеновским аппаратом. Благодаря сульфату бария пища была отчётливо видна в его лучах. Было выявлено, что желудки медсестёр опустели через 4 часа.

Второй этап исследований был вначале таким же. Но спустя 2 часа медсёстрам выдали ещё по одному стаканчику мороженого и по одному банану. В результате через 8 часов после завтрака его остатки всё ещё были в желудках медсестёр.

Эксперимент 2. После завтрака человеку выдавали по небольшому бутерброду с маслом. С интервалом в 2 часа. Обеда человек не получил. В итоге даже через 9 часов в желудке человека находилось более половины завтрака.

Так прав ли Михаил Николаевич?

По утверждению доктора Волмера, проводившего эти эксперименты, чрезмерно работающий орган (т.е. желудок) не может нормально выполнять свои функции. Это вызывает замедление пищеварения во всём желудочно-кишечном тракте. Что, в свою очередь, ведёт к ухудшению питания организма и, как следствие, к болезням...

Едва ли наша с вами система пищеварения отличается от американской. И едва ли нам имеет смысл перекусывать.

Альтернатива перекусам

Таким образом, для переваривания стандартной порции пищи желудку необходимо 4 часа. Затем, после трудной работы, он (как и все мы) должен отдохнуть часок-другой. И начать вырабатывать желудочный сок для следующей порции пищи. Следовательно, интервал между основными приёмами пищи должен составлять не менее 5 часов.

А что делать, если мы проголодались досрочно? Не успели позавтракать или по другой причине?..

То, что любые перекусы вредны, мы уже уяснили. А чтобы дотянуть «до своего аэродрома», т.е. до обеда, нужно воспользоваться помощью воды. Тем более что в сутки её нужно выпивать 6-8 стаканов (в зависимости от веса и состояния здоровья человека).

Вода не требует переваривания. И поэтому не расстраивает привычный ритм системы пищеварения. Однако за полчаса до еды приём её нужно прекратить, чтобы она не разбавляла желудочный сок. После приёма пищи пить воду можно 2 часа спустя.

В дальнейшем, чтобы не было таких «голодных» форс-мажоров, нужно вывести свой организм на здоровый режим. Для этого завтракать нужно плотно. Об аппетите за завтраком и о полноценном ночном сне заботимся с вечера. Для чего ужин должен быть лёгким. За 3-4 часа до сна. Но люди, занятые тяжёлым физическим трудом, беременные женщины, подростки, дети ужинать должны плотнее.

Кроме описанного выше случая с преждевременным голодом может быть другая крайность: отсутствие аппетита во время приёма пищи. Как тут поступить?

Прислушаемся к мудрому совету Сократа: «Лучшая приправа к пище – голод». Нет голода – не нужна и пища. Сильные эмоции и слабость, боль и жар тоже ведут к отсутствию аппетита. Самое разумное в таком случае – отказаться от пищи и заменить её водой.

Заключение

Итак, чтобы обеспечить пищеварительной системе (и организму в целом) достаточный отдых, нужно выполнять три условия:

1) не перекусывать между основными приёмами пищи;

2) выдерживать время между приёмами пищи не менее 5 часов;

3) ужинать легко, за 3-4 часа до сна.

Выполняйте и будьте здоровы!

Автор - **Валентин Басванов**
Источник