

# Переедание

Пожалуй, каждому из нас случалось переедать и испытывать неприятные последствия невоздержанности в еде – тяжесть и даже боль в желудке, вздутие и метеоризм, тошноту и изжогу. Все это результат перегрузки пищеварительной системы, которой трудно справиться с некоторыми продуктами или избыточным количеством пищи.

Очень часто люди переедают во время праздников и в гостях. Сложно отказать хозяевам, которые то и дело подкладывают в тарелку различные вкусности, - никому не хочется показаться невежливым, отказываясь от угощения. Впрочем, увидев стол, уставленный аппетитными закусками, многие и сами теряют чувство меры, ведь всё хочется попробовать!

Переедание также может быть вызвано стрессом. Люди в состоянии постоянного нервного напряжения склонны «заедать» плохое настроение: еда, особенно сладкая и жирная, на время дарит нам чувство комфорта и спокойствия.

Еще одна причина переедания – нерегулярное питание и строгие диеты. Если вы пренебрегаете завтраком и обедаете кофе с печеньем, то к ужину у вас непременно разыграется волчий аппетит.

А если есть очень быстро, мозг не успеет среагировать и послать сигнал насыщения. Вы обнаружите, что переели лишь тогда, когда будет слишком поздно. Примерно то же самое случается с тем, кто старается следовать жестким диетам, которые могут привести к срыву и тогда за один прием пищи человек пытается «компенсировать» месяц ограничений.

Регулярное переедание вовсе не безобидно. Самым очевидным результатом такого режима питания являются лишний вес и ожирение.

Ожирение чревато массой серьезных проблем со здоровьем. Лишний вес создает экстремальную нагрузку на опорно-двигательный аппарат и приводит к заболеваниям суставов и позвоночника. Тучные люди чаще страдают сердечно-сосудистыми заболеваниями, сбоями в работе эндокринной системы, нарушениями липидного обмена, диабетом и гипертонией. Психологи отмечают, что лишний вес ведет к снижению самооценки и комплексам, постоянным переживаниям из-за своей внешности, а это может довести до невроза и даже депрессии.

Но одним ожирением проблемы не ограничиваются. Переедание вредит печени и поджелудочной железе. При регулярном переедании работа этих органов нарушается, и они не могут выполнять свои функции нормально даже в те дни, когда вы едите умеренно.

И, конечно, невоздержанность в еде сказывается на состоянии желудка. Естественный объем желудка составляет примерно 500 миллилитров, но у людей, склонных к перееданию, может увеличиваться до четырех литров! При такой ситуации нормальная порция еды уже не может вызвать чувство насыщения и переедание становится нормой.

## **Что делать, если вы съели лишнее?**

Даже если вы съели слишком много, ситуацию можно исправить. Самый простой и доступный способ себе помочь – прогулка. Конечно, бежать в спортзал после плотного обеда не стоит (вы лишь усугубите ситуацию), но ходьба в

спокойном темпе – хороший способ улучшить перистальтику и кровоснабжение всех органов. Это поможет желудку быстрее справиться с огромными объемами пищи. Даже если вас одолевает сонливость, старайтесь как минимум три-четыре часа сохранять вертикальное положение. Если вы ляжете, перистальтика кишечника ухудшится. Сразу после обеда постарайтесь не пить, а если вас мучает жажда, отдайте предпочтение не очень горячему чаю с мятой или ромашкой. Они немного улучшают пищеварение.

**Для профилактики переедания** нужно придерживаться принципов дробного питания и есть понемногу, но каждые три-четыре часа. Если вы склонны «заедать» печали, обращайтесь внимание на свое настроение: короткая прогулка или разговор с другом помогут справиться с тревогой и стрессом лучше, чем пара бутербродов. Старайтесь питаться разнообразно: сложно избежать переедания при виде праздничного стола с большим количеством различной вкусной еды, когда придерживаешься ограниченного и однотипного рациона.

Будьте здоровы и не переедайте!

Заведующий отделением информационного  
обеспечения и ЗОЖ

Светлана Мотовилова