

РЕТСІЗ ТАМАҚТАНУ САЛДАРЫНАН АС ҚОРЫТУДЫҢ БҰЗЫЛУЫ

Қазіргі өмірдің қарқынды ырғағы көбінесе ас қорыту мәселелеріне сөзсіз әкеледі. Таңқаларлық емес, себебі біз, әрдайым істер мен қамдарда болып, таңғы асты жиі ұмытып кетеміз және ұйықтар алдында өзімізге артық тамақтануға жол береміз. Тамақты асығыс қабылдау әдеті туралы айтпағанда. Режимнің болмауында ағзаға түсетін қоректік заттар толық пайдасын бере алмайды. Ретсіз тамақтану физиологиялық ырғақтардың бұзылуына және тағамның сіңірілуінің төмендеуіне әкеледі. Бұл адамның өміріне айтарлықтай жайсыздық енгізеді, ал кейбір жағдайларда асқазан-ішек жолы ауруларының дамуына себеп болуы мүмкін.

РЕТСІЗ ТАМАҚТАНУ ДЕГЕН НЕ

Тамақтану режимінің бұзылуы біз тамақты әртүрлі уақытта қабылдай бастаған кезде орын алады. Бұл сұрақта күнде неше рет және қандай порциялармен жейтініміз де үлкен маңызға ие. Жолда таңғы ас ішу, толыққанды түскі астың орнына үнемі жеңіл-желпі тамақтану, кешке мол кешкі ас — мұның бәрі асқазанда ауырсыну мен ауырлықты тудыруы мүмкін. Мәселе мынада, ас қорыту жүйесінің жоғарғы бөлімі ас қорыту шырындарын белгілі бір уақытта дайындауы керек, сонда жеген тағам ішекке әрі қарай өтеді, ал «тас сияқты» жатпай, жайсыздық тудырмайды. Алайда, көпшілігіміз үйреніп қалған ретсіз тамақтану белгілі бір режимді қалыптастыруға мүмкіндік бермейді. Нәтижесінде, біз ақыры тамақтануға уақыт тапқанда, асқазан барлық функцияларын дұрыс орындауға қабілетсіз болып шығады.

РЕТСІЗ ТАМАҚТАНУ НЕГЕ ӘКЕЛУІ МҮМКІН

Асқазан секрециясының баяулауы, ас қорыту шырындарының сапасы мен санының төмендеуі қорыту процесінің тым баяу жүруіне әкелуі мүмкін. Бұл ағзаға түсетін қоректік заттардың нашар сіңірілуіне себеп болады. Сонымен қатар, қорытылмаған тағам ас қорыту жолында ашу немесе шіру процестерін қоздырып, сол арқылы жайсыздықты, ауырсынуды, метеоризмді, іш қатуды немесе керісінше диареяны тудыруы мүмкін. Режимнің болмауы ағзаға тұтастай теріс әсер етеді. Ретсіз тамақтану жиі диспепсиялық бұзылыстардың себебі болады. Ол сондай-ақ семіздікке, асқазан-ішек жолы ауруларының дамуына, ас қорыту органдарының жұмысының бұзылуына әкелуі мүмкін.

ТАМАҚТАНУ РЕЖИМІН ҚАЛАЙ ҚАЛПЫНА КЕЛТІРУ

Жағымсыз салдардың алдын алу үшін өз рационыңызды мұқият ойластыру қажет. Тамақтану режимін қалыпқа келтіруге болады, егер:

- **Жиі және кішкене порциялармен жеу.** Толыққанды қорыту процесі 3–4 сағатты алады. Бұл тамақтану арасындағы оңтайлы интервал. Осы уақыт ішінде пайдалы заттардың ыдырауы және сіңірілуі жүреді, олар кейін қанға түседі. Бөлшектеп тамақтану метаболизмнің жеделдеуіне ықпал етеді, өйткені кішкене

порциялар ағзада жақсы сіңіріледі. Мұндай режим жалпы өзін-өзі сезінуге оң әсер етеді.

- **Тағамды мұқият шайнау.** Шайнау қозғалыстары кезінде сілекей бөлінеді және асқазан сөлінің өндірілуі басталады, бұл тағамның сіңірілуін арттырады. Бөліктер қаншалықты ұсақ болса, оларды жұту оңай, асқазанға тез түседі, ферменттермен өңделеді және қорытылады.
- **Артық тамақтанбау.** Ересек адамның асқазанының орташа сыйымдылығы шамамен бір литр, бірақ бұл көлем төрт литрге дейін ұлғаюы мүмкін. Мүмкін, дәл осы себептен біз көбінесе қажеттен көп жейміз, ал кейін жиі өкінеміз. Тамақтың үлкен мөлшері ас қорыту жүйесін шамадан тыс жүктеп, ауырлық сезімін тудырады. Сондықтан үстелден жеңіл аштық сезімімен тұрған дұрыс.
- **Тамақтану кезінде алаңдамау.** Түскі ас кезінде әріптестермен қызу пікірталастар, кешкі ас кезінде отбасы мүшелерімен жағымды әңгімелер — мұның бәрі тамақ қабылдаудан алаңдатады. Нәтижесінде біз қашан тоқтап, ас құралдарын қою керектігін жіберіп аламыз немесе тағамнан толықтай ләззат ала алмаймыз, ал бұл қалыпты ас қорыту үшін өте маңызды. Асықпаңыз, тағамның сыртқы түрін, хош иісін және дәмін бағалаңыз. Сонда қанығу сезімі біз машиналық түрде жегеннен гөрі тезірек пайда болады.

РЕТСІЗ ТАМАҚТАНУ КЕЗІНДЕ ЖАЙСЫЗДЫҚТАН НЕ ҚҰТҚАРА АЛАДЫ

Егер режимге сәйкес дұрыс тамақтану мүмкін болмаса, көмекке **Микразим® KZ** келе алады. Бұл препараттың құрамында ас қорытуды жақсартуға арналған ферменттер бар. Ағзаға түскенде, белсенді заттар тағаммен тез араласып, содан кейін жедел әрекет етіп, ақуыздарды, майларды және көмірсуларды ыдыратып, қорыту процесін жақсартады. **Микразим® KZ** толыққанды таңғы ас пен түскі асқа уақыт табу қиын болғанда немесе кешкі ас өте кеш уақытқа сәйкес келгенде ас қорыту мәселелерінің алдын алуға көмектеседі.