

АРТЫҚ ТАМАҚТАНУ КЕЗІНДЕ АС ҚОРЫТУДЫҢ БҰЗЫЛУЫ

Қазіргі әлемде артық тамақтану мәселесі өте кең таралған. Бұл бұзылыс тағамды шамадан тыс тұтынудан және қажетті сәтте тоқтай алмаудан тұрады. Ол жиі тамақтанудағы қателіктерден, диетаның бұзылуынан, эмоциялық кернеу аясында және т.б. туындайды. Жүйелі артық тамақтану тек асқазанда жайсыздық тудырып қана қоймай, уақыт өте келе семіздікке және әртүрлі патологиялардың дамуына әкелуі мүмкін.

АРТЫҚ ТАМАҚТАНУДЫҢ НЕГІЗГІ МӘСЕЛЕСІ НЕДЕ

Бос күйдегі асқазанның сыйымдылығы шамамен 0,5 литрді құрайды. Тамақтанғаннан кейін оның көлемі 1–4 литрге дейін ұлғаяды. Мүмкін, дәл осы себептен біз қанша қаласақ, сонша жей аламыз деп ойлаймыз. Бірақ ағзаға үйренбеген көп мөлшердегі тағаммен күресу оңай емес. Нәтижесінде ұйқыбез қажетті көлемде ферменттерді өндіруге үлгермейді, сондықтан бізді жайсыздық, ауырсыну, ауырлық, кебу, іштің кебуі мазалай бастайды. Бірақ асқазанның созылу қабілеті тек бір мәселе емес. Мәселе мынада, қанығу сигналы миға тек тамақтан кейін 15–20 минуттан соң түседі. Сондықтан диетологтар тойымдылық сезімі пайда болғанға дейін үстелден тұруды ұсынады. Жеген тағам толықтай қорытылып, сіңуі үшін ас қорыту жүйесін шамадан тыс жүктемеу керек — жиі және кішкене порциялармен жеу жақсы. Сондай-ақ, тамақтану кезінде асықпау керек. Егер тағамның сыртқы түрінен, иісінен және дәмінен ләззат алып, баяу жесеңіз, артық тамақтанудан және соның салдары ретінде ас қорыту бұзылуынан аулақ болуға болады.

НЕГЕ БІЗ АРТЫҚ ТАМАҚТАНАМЫЗ

Артық тамақтанудың көптеген себептері бар, олардың негізінде ол эпизодтық немесе тұрақты болуы мүмкін. Олардың кейбірін қарастырайық.

1-себеп. Көпшілігіміз мерекелік дастарханға бүкіл отбасымен жиналғанды, туыстарымызбен кешкі ас ішкенді, достарымызбен бірге дастархан жайғанды жақсы көреміз. Әдетте, жағымды компанияда әрдайым ерекше ләззатпен және көп мөлшерде жейсің, кейде артық жеп қойғаныңды да байқамайсың. Нәтижесінде күйік, жүрек айну, асқазанда ауырсыну мен ауырлық пайда болуы мүмкін. Осы жағымсыз симптомдар көңіл-күйді толықтай бұзып қана қоймай, өзін-өзі сезінудің нашарлауына да әкелуі мүмкін.

2-себеп. Тамақтың көмегімен біз проблемаларды «жеңеміз» және стрессті жоямыз. Төмен өзін-өзі бағалау және өзіне сенімсіздік те тамақтану мәселелерін тудыруы мүмкін.

3-себеп. Өнімдерді таңдауда біз олардың қаншалықты пайдалы және қоректік екеніне емес, олардың қалай көрінетініне және иісіне қараймыз. Сонымен қатар, біз үшін тамақ дайындау көп уақыт пен күш алмауы маңызды. Мұндай тағам көбінесе өте калориялы және витаминдерден, минералдардан және пайдалы аминқышқылдардан айырылған.

4-себеп. Артық тамақтануға тамақтану режимінің бұзылуы әкелуі мүмкін, біз толыққанды таңғы астан бас тартамыз, күндіз тек жеңіл-желпі тамақтануға үлгереміз, ал кешке қасқырдай аш болып тоңазытқыштың ішіндегісіне тап береміз.

5-себеп. Ас қорыту жүйесінің нағыз жауы — зиянды тағам (фаст-фуд, жартылай фабрикаттар, тәттілер және т.б.). Мұндай өнімдерді шамадан тыс тұтыну семіздікке, зат алмасудың бұзылуына, қант диабетінің, гастриттің, жүрек-қан тамырлары ауруларының дамуына әкелуі мүмкін.

АРТЫҚ ТАМАҚТАНУҒА БЕЙІМДІЛІКТІҢ ҚАНДАЙ БЕЛГІЛЕРІ БАР

Бұл бұзылыстың ең кең таралған симптомдарына мыналар жатады:

- дене салмағының ұлғаюы және салмақтың тұрақты ауытқуы;
- жайсыздық, газ түзілуінің жоғарылауы, іштің кебуі;
- тәбет болмаған кезде де тәуліктің кез келген уақытында тамақты тұтыну;
- алаңдататын факторлар болғанда (әріптестермен әңгіме, сүйікті сериалды көру, кітап оқу және т.б.) тағамды бақылаусыз қабылдау;
- стресстің фонында тағамды шамадан тыс тұтыну;
- ұйқының бұзылуы;
- депрессия және т.б.

АРТЫҚ ТАМАҚТАНУ НЕГЕ ӘКЕЛУІ МҮМКІН

Эпизодтық артық тамақтану тұрақтыға қарағанда соншалықты қауіпті емес. Алайда, екі жағдайда да бұл бұзылыс денсаулыққа ешқандай жақсылық әкелмейді. Артық тамақтану жиі зат алмасудың бұзылуына әкеледі, бұл сөзсіз барлық ішкі органдардың жұмысына әсер етеді. Бірінші кезекте жүрек, бауыр және бүйрек зардап шегеді. Сондай-ақ, бүкіл асқазан-ішек жолы қатты зардап шегуі мүмкін. Теріс факторлардың әсерінен гастрит, колит, холецистит, панкреатит, қант диабеті және т.б. аурулар дамуы мүмкін. Артық тамақтану аясында пайда болған тироксиннің жетіспеушілігінен гормоналдық бұзылыстар пайда болуы мүмкін. Сонымен қатар, артық салмақ тек жүрекке және басқа ішкі органдарға ғана емес, сонымен қатар сүйектер мен буындарға да қосымша жүктеме болып табылады.

АРТЫҚ ТАМАҚТАНУМЕН ҚАЛАЙ КҮРЕСУГЕ БОЛАДЫ

Қажеттен жиі жеу әдеті эмоционалдық, психологиялық және физиологиялық проблемалардың пайда болуына әкеледі, сондықтан алғашқы симптомдар пайда болғанда-ақ шаралар қабылдау қажет. Артық тамақтанумен келесі ережелерді сақтай отырып күресуге болады:

- **Тамақтану режимін құрып, уақытында тамақтану;**
- **Жеңіл-желпі тамақтанудан бас тарту;**
- **Пайдалы өнімдермен мәзір жасау;**

- Тамақтану кезінде алаңдамау;
- Тамақты қандай да бір жетістік үшін марапатқа айналдырмау;
- Мәселелерді «жеуден» бас тарту;
- Үйге келгеннен кейінгі алғашқы 15–20 минутта тоңазытқышқа жүгірмеу, өйткені шаршау мен аштық артық тамақтанудың негізгі себептерінің бірі болып табылады.

АҒЗАҒА АРТЫҚ ТАМАҚТАНУДА ҚАЛАЙ КӨМЕКТЕСУГЕ БОЛАДЫ

Мол тамақтанудан кейін жақсы көңіл-күй мен тамаша өзін-өзі сезінуді **Микразим® KZ** капсулаларын қабылдау арқылы сақтауға болады. Препараттың құрамындағы ферменттер тағамды қорыту процесін жақсартуға көмектеседі. Мәселе мынада, белсенді компоненттер ағзаға түскенде, ақуыздарды, майларды және көмірсуларды ыдыратып, жеткілікті тез әрекет ете бастайды. Ас қорытылуына уақытында көмек көрсетсеңіз, артық тамақтанудың салдарларынан, мысалы, ауырсыну, ауырлық, кебу, іштің кебуінен аулақ болуға болады.