

## НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ ИЗ-ЗА НЕРЕГУЛЯРНОГО ПИТАНИЯ

Сумасшедший ритм современной жизни в большинстве случаев неизбежно влечет за собой проблемы с пищеварением. Неудивительно, ведь мы, будучи вечно в делах и заботах, слишком часто забываем про завтрак и нередко позволяем себе лишнее перед сном. Что уж говорить о привычке принимать пищу второпях. При отсутствии режима поступающие в организм питательные вещества не способны принести пользу в полной мере. Нерегулярное питание ведет к нарушению физиологических ритмов и снижению усвояемости пищи. Это приносит существенный дискомфорт в жизнь человека, а в некоторых случаях может стать причиной развития заболеваний желудочно-кишечного тракта.

### ЧТО ПОДРАЗУМЕВАЕТСЯ ПОД НЕРЕГУЛЯРНЫМ ПИТАНИЕМ

Нарушение режима питания происходит в тот момент, когда мы начинаем принимать пищу в разное время. Огромное значение в этом вопросе имеет также то, сколько раз в день мы едим и какими порциями. Завтрак на бегу, постоянные перекусы вместо полноценного обеда, обильный ужин на ночь глядя – все это может вызвать боль и тяжесть в желудке. Дело в том, что верхний отдел пищеварительной системы должен подготовить пищеварительные соки к определенному моменту, чтобы съеденные блюда прошли дальше в кишечник, а не легли камнем и причинили дискомфорт. Однако хаотичный прием пищи, к которому многие из нас привыкли, не позволяет выработать определенный режим. В результате, когда мы, наконец, находим время поесть, желудок оказывается неспособен должным образом выполнить все свои функции.

### К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ НЕРЕГУЛЯРНОЕ ПИТАНИЕ

Замедление секреции желудка, снижение качества и количества пищеварительного сока могут привести к тому, что переваривание будет происходить слишком медленно. Это обуславливает плохое всасывание питательных веществ, поступающих в организм. Более того, непереваренная пища может спровоцировать процессы брожения или гниения в пищеварительном тракте, вызвав тем самым дискомфорт, боль, метеоризм, запор или, наоборот, диарею. Отсутствие режима оказывает негативное влияние на организм в целом. Нерегулярное питание нередко становится причиной диспепсических расстройств. Оно также может привести к ожирению, развитию заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушению работы органов пищеварения.

### КАК НОРМАЛИЗОВАТЬ РЕЖИМ ПИТАНИЯ

Чтобы избежать неприятных последствий, необходимо тщательно продумать свой рацион. Нормализовать режим питания можно, если:

- **есть часто и небольшими порциями.** Полноценный процесс переваривания занимает 3–4 часа. Это оптимальный интервал между приемами пищи. За данный промежуток времени происходит расщепление и всасывание полезных веществ, которые затем поступают в кровь. Дробное питание способствует ускорению метаболизма, так как

небольшие порции лучше усваиваются организмом. Такой режим оказывает положительное влияние на самочувствие в целом;

- **тщательно пережевывать пищу.** Во время жевательных движений появляется слюноотделение и начинает вырабатываться желудочный сок, что повышает усвояемость пищи. Чем мельче кусочки, тем легче они проглатываются, быстрее попадают в желудок, подвергаются обработке ферментами и перевариваются;
- **не переедать.** В среднем вместимость желудка взрослого человека составляет около одного литра, но этот объем может увеличиться и до четырех литров. Вероятно, именно поэтому мы часто съедаем больше, чем нужно, а потом нередко сожалеем об этом. Большое количество еды перегружает пищеварительную систему, вызывая ощущение тяжести. Поэтому лучше вставать из-за стола с легким чувством голода;
- **не отвлекаться во время еды.** Жаркие дискуссии с коллегами за обедом, приятные беседы с членами семьи во время ужина – все это отвлекает от приема пищи. В результате мы упускаем момент, когда нужно остановиться и отложить столовые приборы, либо не можем в полной мере насладиться блюдом, а это крайне важно для нормального пищеварения. Не стоит торопиться, нужно оценить внешний вид, аромат и вкус пищи. Тогда чувство насыщения наступит быстрее, чем если бы мы ели машинально.

## ЧТО МОЖЕТ СПАСТИ ОТ ДИСКОМФОРТА ПРИ НЕРЕГУЛЯРНОМ ПИТАНИИ

Если питаться правильно в соответствии с режимом никак не получается, то на помощь может прийти **Микразим®**. В состав этого препарата входят ферменты, для улучшения пищеварения. Поступая в организм, активные вещества быстро смешиваются с едой, после чего начинают оперативно действовать, расщепляя белки, жиры и углеводы и улучшая процесс переваривания. Микразим® способен предотвратить проблемы с пищеварением, когда сложно найти время для полноценного завтрака и обеда или когда ужин приходится на очень поздний час.