

НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ ПРИ ПЕРЕЕДАНИИ

В современном мире проблема переедания получила весьма широкое распространение. Данное расстройство заключается в избыточном поглощении пищи и неумении остановиться в нужный момент. Нередко оно возникает из-за погрешностей в питании, при нарушении диеты, на фоне эмоционального перенапряжения и т. д. Систематическое переедание не просто вызывает дискомфорт в желудке, но также может со временем привести к ожирению и развитию различных патологий.

В ЧЕМ СОСТОИТ ОСНОВНАЯ ПРОБЛЕМА ПЕРЕЕДАНИЯ

Вместимость желудка в пустом состоянии составляет примерно 0,5 литра. После приема пищи он увеличивается в объеме до 1–4 литров. Возможно, именно поэтому нам кажется, что мы можем есть столько, сколько захотим. Но организму нелегко справиться с непривычно большим количеством пищи. В итоге поджелудочная железа не успевает выработать ферменты в необходимом объеме, поэтому нас начинают беспокоить дискомфорт, боль, тяжесть, распирающее, вздутие живота. Но способность желудка растягиваться не единственный камень преткновения. Дело в том, что сигнал о насыщении поступает в головной мозг лишь спустя 15–20 минут после приема пищи. Вот почему диетологи советуют вставать из-за стола раньше, чем появится ощущение сытости. Для того чтобы съеденное блюдо переварилось и усвоилось в полной мере, нельзя перегружать пищеварительную систему – лучше есть чаще и небольшими порциями. Также во время трапезы не стоит торопиться. Если кушать медленно, наслаждаясь внешним видом, запахом и вкусом блюда, можно избежать переедания и, как следствие, нарушения пищеварения.

ПОЧЕМУ МЫ ПЕРЕЕДАЕМ

Существует множество причин переедания, с учетом которых оно может быть эпизодическим или регулярным. Рассмотрим некоторые из них.

Причина № 1. Многие из нас любят собираться за праздничным столом всей семьей, ужинать в кругу родных, устраивать застолья вместе с друзьями. Как правило, в приятной компании ешь всегда с особым удовольствием и в больших количествах, не замечая порой, что переедаешь. В результате могут появиться изжога, тошнота, боль и тяжесть в желудке. Все эти неприятные симптомы способны напрочь испортить настроение, не говоря уже об ухудшении самочувствия.

Причина № 2. При помощи пищи мы «заедаем» проблемы и снимаем стресс. Низкая самооценка и неуверенность в себе также могут вызвать проблемы с питанием.

Причина № 3. При выборе продуктов мы часто руководствуемся не тем, насколько они полезны и питательны, а тем, как они выглядят и пахнут. Кроме того, нам важно, чтобы готовка не отнимала много времени и сил. Такая пища в большинстве случаев очень калорийна и лишена витаминов, минералов и полезных аминокислот.

Причина № 4. К перееданию может привести нарушение режима питания, когда мы лишаем себя полноценного завтрака, днем успеваем только перекусить, а вечером с волчьим аппетитом набрасываемся на содержимое холодильника.

Причина № 5. Настоящим врагом пищеварительной системы является вредная пища (фаст-фуд, полуфабрикаты, сладости и т. д.). Злоупотребление подобными продуктами может привести к ожирению, нарушению обмена веществ, развитию сахарного диабета, гастрита, сердечно-сосудистых заболеваний.

КАКИЕ ПРИЗНАКИ ГОВОРЯТ О СКЛОННОСТИ К ПЕРЕЕДАНИЮ

Среди наиболее распространенных симптомов данного расстройства можно выделить:

- увеличение массы тела и постоянные колебания веса;
- дискомфорт, повышенное газообразование, вздутие живота;
- поглощение еды в любое время суток даже при отсутствии чувства голода;
- неконтрольный прием пищи при наличии отвлекающих факторов (беседа с коллегами по работе, просмотр любимого сериала, чтение книги и пр.);
- чрезмерное употребление пищи на фоне стресса;
- нарушение сна;
- депрессия и др.

К ЧЕМУ МОЖЕТ ПРИВЕСТИ ПЕРЕЕДАНИЕ

Эпизодическое переедание не так опасно, как регулярное. Однако и в том и в другом случае данное расстройство не сулит здоровью ничего хорошего. Переедание нередко ведет к нарушению обмена веществ, что, безусловно, влияет на работу всех внутренних органов. В первую очередь удар приходится по сердцу, печени и почкам. Также может серьезно пострадать весь желудочно-кишечный тракт. Под воздействием негативных факторов происходит развитие таких заболеваний, как гастрит, колит, холецистит, панкреатит, сахарный диабет и т. д. Из-за дефицита тироксина, возникшего на фоне переедания, могут появиться гормональные нарушения. Кроме того, лишний вес – это дополнительная нагрузка не только на сердце и другие внутренние органы, но также на кости и суставы.

КАК БОРОТЬСЯ С ПЕРЕЕДАНИЕМ

Привычка есть чаще, чем нужно, ведет к появлению эмоциональных, психологических и физиологических проблем, поэтому необходимо принять меры уже при появлении первых симптомов. Справиться с перееданием можно, если придерживаться следующих правил:

- выработать режим питания и кушать вовремя;
- отказаться от перекусов;
- составить меню с полезными продуктами;
- не отвлекаться во время приема пищи;
- не превращать еду в награду за какое-либо достижение;

- не «заедать» проблемы;
- не бежать к холодильнику в первые 15–20 минут после прихода домой, так как усталость и голод являются одними из основных причин переедания.

КАК ПОМОЧЬ ОРГАНИЗМУ ПРИ ПЕРЕЕДАНИИ

Сохранить хорошее настроение и отличное самочувствие после обильной трапезы можно, приняв капсулы Микразим®. Ферменты, входящие в состав препарата, помогают улучшить процесс переваривания пищи. Дело в том, что активные компоненты при поступлении в организм начинают действовать довольно быстро, расщепляя белки, жиры и углеводы. Если своевременно оказать помощь пищеварению, можно избежать таких последствий переедания, как боль, тяжесть, распирание, вздутие живота.