

НАРУШЕНИЕ ПИЩЕВАРЕНИЯ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ ЖИРНОЙ ПИЩИ

Изжога, боль, тяжесть в желудке – все эти симптомы выбивают нас из равновесия и не позволяют в полной мере наслаждаться вкусной едой. В большинстве случаев причиной несварения является тяжелая жирная пища. Нередко мы не просто поддаемся искушению съесть калорийное блюдо, но и усугубляем ситуацию тем, что делаем это впопыхах или на ночь глядя. Неудивительно, что потом нас долго мучают дискомфорт и ощущение тяжести. При нарушении пищеварения мы плохо себя чувствуем и длительное время пребываем в состоянии стресса, что негативно сказывается на здоровье в целом.

ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ СОВСЕМ ОТКАЗЫВАТЬСЯ ОТ ЖИРНОЙ ПИЩИ

Полноценная работа пищеварительного тракта во многом зависит от того, что мы едим. Для того чтобы хорошо себя чувствовать, стоит помнить о правилах здорового питания и ни в коем случае нельзя полностью исключать из рациона пищу, богатую жирами. Дело в том, что природные органические соединения являются мощным источником энергии. Кроме того, это основной строительный материал клеточной мембраны. С жирной пищей мы получаем насыщенные и ненасыщенные жирные кислоты, витамины, фосфолипиды и другие необходимые организму вещества. Польза данных соединений для человека не вызывает сомнений. Но если злоупотреблять пищей, богатой жирами, это может привести к серьезным проблемам со здоровьем.

КАКОЙ ВРЕД МОЖЕТ ПРИНЕСТИ ЧРЕЗМЕРНОЕ УПОТРЕБЛЕНИЕ ЖИРНОЙ ПИЩИ

Пожалуй, каждый из нас хоть раз сталкивался с ситуацией, когда после приема жирной пищи начинает тошнить. Дело в том, что в жировых клетках активно накапливаются вредные вещества (в частности, токсины). В связи с этим организм начинает «протестовать», и могут появиться тошнота и изжога. Нередко под влиянием негативных факторов происходит обострение хронических заболеваний. Со временем избыточное потребление калорийных продуктов может привести к ожирению. Проблемы с лишним весом нередко сопровождаются варикозным расширением вен, гипертонией, холециститом. Переизбыток липидов в организме увеличивает уровень «плохого» холестерина и неблагоприятно влияет на работу сердца, что повышает риск развития инфаркта и инсульта. Также регулярное или чрезмерное употребление подобных продуктов может вызвать заболевания печени, которые с трудом поддаются лечению.

КАКИЕ ПРОДУКТЫ СТОИТ ОГРАНИЧИТЬ В РАЦИОНЕ

- **Сало.** Это настоящий чемпион в списке жирных продуктов. В нем содержится огромное количество липидов, однако в минимальных количествах сало все же полезно, так как в его состав входит полезный для иммунитета селен.
- **Растительные масла.** Также занимают лидирующие позиции в данном перечне. Вне всяких сомнений, они важны для организма человека, так

как богаты ненасыщенными жирными кислотами и витаминами. Но при этом не стоит забывать, что диетологи рекомендуют употреблять не более двух столовых ложек масла в день.

- **Орехи.** Это кладезь витаминов, минералов, полиненасыщенных и монопенасыщенных кислот. Но орехи также относятся к жирной пище, поэтому лучше снизить их потребление до 20–30 граммов в день.
- **Мясо.** Представляет собой достаточно жирный продукт (особенно свинина и баранина), но при этом является ценным источником животных белков и содержит необходимые человеку аминокислоты, витамины и такие полезные вещества, как железо и цинк. Чтобы не отказывать себе в удовольствии насладиться мясным блюдом, лучше взять нежирную говядину, телятину, крольчатину, курицу или индейку. Снизить процент жирности также можно, если готовить на пару, тушить, варить, запекать в духовке или на гриле.
- **Сыр.** Является очень питательным и одновременно калорийным продуктом. В нем много фосфора, кальция, витаминов. Однако предпочтительнее все же выбирать сыры с низким процентом жирности.

Важно понимать, что при всех положительных свойствах вышеперечисленных продуктов употреблять их нужно с осторожностью. Для некоторых людей они полезны, а для других могут оказаться вредны. Так, жирная пища противопоказана при нарушениях работы желудочно-кишечного тракта, в частности, при язвенной болезни и гастрите. От калорийных продуктов стоит отказаться также тем, кто страдает от повышенного холестерина, атеросклероза сосудов или ожирения.

НА КАКИЕ ПРОДУКТЫ ЛУЧШЕ НАЛОЖИТЬ ТАБУ

Из-за крайне высокого процента жирности стоит существенно ограничить либо вовсе исключить из рациона:

- майонез;
- полуфабрикаты, сосиски, сардельки, колбасы;
- торты, печенье, пирожные, шоколад;
- фаст-фуд, сухарики, чипсы.

Бесспорно, это очень жирные продукты, от которых точно можно отказаться без какого-либо вреда для здоровья. Единственный положительный момент заключается в том, что мы испытываем удовольствие от их употребления. Конечно, иногда можно порадовать себя вкусной, но вредной пищей, однако при этом важно помнить, что чрезмерное употребление жирных продуктов способно вызвать дискомфорт, боль и тяжесть в желудке, не говоря уже о возможном развитии серьезных патологий.

КАК ПОМОЧЬ ПИЩЕВАРЕНИЮ ПРИ УПОТРЕБЛЕНИИ ЖИРНОЙ ПИЩИ

Для хорошего пищеварения важно сбалансированное питание, поэтому необходимо контролировать количество жиров, белков и углеводов, поступающих с пищей. Но как бы мы не следили за своим рационом, устоять

перед искушением съесть что-нибудь жирное не всегда удастся. Чтобы предотвратить нарушение пищеварения, можно принять **Микразим®**. Этот препарат содержит ферменты, участвующие в естественном переваривании пищи. Панкреатические ферменты, входящие в состав Микразим способствуют быстрому и полному перевариванию белков, жиров и углеводов пищи.