

Правила приема пищи

материал с сайта <http://www.poedim.ru>

Как правильно принимать пищу? Мы крайне редко задумываемся над этим вопросом. А между тем это один из важнейших аспектов правильного, здорового питания. Важно не только употреблять качественную, здоровую пищу, но и делать это по всем правилам.

1. Каждый прием пищи надо начинать с сырых овощей или фруктов. Кушайте их целиком или в виде салатов. Овощи и фрукты, съеденные на пустой желудок, стимулируют работу пищеварительных желез, моторику желудочно-кишечного тракта, способствуют нормализации микрофлоры кишечника. Особенно полезны в этом отношении яблоки, **капуста всех видов** (белокочанная, цветная, брокколи...), **морковь**, огурцы, помидоры, сладкий перец. Капусту, кстати, можно употреблять и квашеную - это один из очень немногих продуктов, которые при заготовке впрок почти не теряют своих полезных свойств.
2. А вот вместе с термически обработанной пищей, а тем более сразу после нее сырые овощи и фрукты употреблять не следует - в таком случае они способствуют процессам гниения и брожения в кишечнике. Есть фрукты на десерт - вредно!
3. Тщательно пережевывайте пищу. При жевании происходит не только механическое измельчение пищи (что облегчает работу всем другим отделам пищеварительного тракта), но и частичное расщепление углеводов и некоторых белков под действием ферментов, содержащихся в слюне.
4. Ешьте не торопясь, делайте перерывы между блюдами - хотя бы 5, а лучше 10 минут. Завтрак и ужин должны продолжаться не менее 20 минут, обед - не менее 30 минут.
5. Не надо пить непосредственно перед приемом пищи, во время и сразу после еды. Исключение можно сделать лишь в том случае, если употребляете очень сухую пищу, которую можно запивать небольшими глотками. Вода, другие напитки смывают слюну изо рта, разбавляют желудочный сок, что негативно сказывается на переваривании пищи. Пить надо минимум за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.
6. Не употребляйте очень холодную (значительно ниже комнатной температуры) и очень горячую (обжигающую рот и губы) пищу и напитки.
7. Сразу после еды не принимайтесь за работу, а немного отдохните. Но не лежите и не спите. Лучше всего неторопливо прогуляйтесь. Не противопоказаны и умственные занятия. А при серьезных занятиях спортом перерыв между окончанием еды и началом тренировки должен составлять не менее часа.
8. Не ешьте сразу после серьезных физических нагрузок: занятий спортом, тяжелой физической работы, переохлаждения или перегрева организма, а также после бурных эмоций. Сразу после таких нагрузок организму не до выделения пищеварительных соков. Сделайте хотя бы получасовой перерыв.