

Какие ошибки мешают получать от еды максимум пользы и удовольствия.

1. Слишком быстрый ритм

Заглатывание пищи может стать причиной проблем с желудком, привести к вздутию живота, нарушению процесса пищеварения. При слишком быстром потреблении еды мозг не успевает получить сигнал о наполнении желудка, и в результате можно съесть больше, чем необходимо.

Чувство насыщения при приеме пищи возникает через 15-20 минут — это физиологическая особенность организма. Поэтому, даже если вы будете жевать одну морковь или яблоко те же 15-20 минут, чувство сытости всё равно наступит. То есть вы съедаете морковь, и организм вырабатывает некое количество энергии, равносильное энергии от бифштекса. Конечно, чувство насыщения от морковки вскоре закончится, и организм снова просигнализирует, что пора поесть. Именно поэтому для снижения веса рекомендуется питаться понемногу, но часто, при этом внимательно выбирая продукты. Итого: важно не торопиться, сосредоточиться на процессе еды и жевать тщательно, помня о том, что чувство насыщения наступит через 15-20 минут.

2. Пропуск завтрака

Ученые говорят, что когнитивные способности и память улучшаются у людей, которые привыкли завтракать. Кроме того, завтрак способствует снижению или сохранению веса, ведь полноценный утренний прием пищи снижает потребность в калориях в течение дня. Также важно помнить, что всё, что съедается за первую половину дня, сгорает за этот же день. Поэтому особенное внимание следящим за весом стоит обратить на ужин. В вечерний прием пищи лучше съедать что-то объемное, но низкокалорийное и медленно перевариваемое. Например, это может быть овощной салат (огурцы, помидоры, белокочанная капуста). Что-то вкусное и калорийное лучше отложить на завтрак — это лишний повод не забыть про утренний прием пищи.

3. Переедание вечером

Чаще всего мы переедаем вечером, так как еда — хороший антидепрессант, помогающий справиться с усталостью, раздражительностью, плохим настроением. Но обменные процессы к вечеру замедляются. Если перед сном съесть слишком много, организму трудно будет усвоить питательные вещества, что приведет к образованию лишнего веса. К тому же вечером мы, как правило, меньше двигаемся, и по этой причине тоже многое из съеденного на ужин откладывается в жир. Поэтому именно вечернее переедание чаще приводит к набору веса. Кроме того, процесс переваривания пищи мешает полноценному сну, и на следующее утро вы не будете себя чувствовать отдохнувшим. Перед сном лучше отказаться от плотного ужина, но что-то небольшое можно съесть или выпить. Это может быть стакан кефира или яблоко. Доктора подтверждают верность поговорки: если вы едите одно яблоко перед сном, то лишаете своего врача работы. Так вы очищаете зубы, получаете витамины и клетчатку и «заводите» свой кишечник на утро, то есть предупреждаете возникновение запоров.

4. Курение после еды

Курение вредно для здоровья в любое время, но особенно после еды. Исследования показали, что одна сигарета, выкуренная после приема пищи, равнозначна нескольким сигаретам, что увеличивает риск развития различных заболеваний.

5. Недостаточное потребление воды

Потребность в воде уступает лишь потребности в кислороде. По рекомендациям российских медиков, человеку нужно выпивать не менее 1,5 л воды в день, а немецкие врачи считают, что нужно пить до 3 л воды в день. Вода помогает и перевариванию пищи, и всасыванию питательных веществ в кишечнике. Тем не менее многие из нас не уделяют достаточно внимания потреблению жидкости и проводят день в состоянии умеренного обезвоживания. Это приводит к ощущению усталости.

Кроме того, центры голода и жажды в мозгу находятся рядом, поэтому порой человек может перепутать эти чувства. В результате мы тянемся к еде вместо того, чтобы попить. Следите за тем, чтобы пить достаточно много воды. Это поможет контролировать аппетит и будет способствовать снижению веса. Диетологи советуют перед едой выпить немного воды. Это уменьшает чувство голода и сокращает

количество употребляемой пищи.

6. Увлечение кофе

Есть разные мнения и научные данные насчет пользы и вреда от кофе. Однако считается, что стандартные безопасные нормы потребления — три чашки кофе в день (если нет прямых противопоказаний). Люди, которые выпивают пять и более чашек кофе в день, имеют более высокую предрасположенность к развитию заболеваний сердца, чем те, кто не пьют кофе совсем. Поэтому не стоит увлекаться.

7. Переедание в выходные дни

Вам удастся придерживаться правил здорового питания в течение недели, а в выходной вы позволяете себе расслабиться и потребляете лишние калории? Это сбивает режим питания. Если вы хотите сохранить хорошее здоровье и фигуру, контролируйте питание во время уик-энда. Это не значит, что нужно отказывать себе во всем. Можно есть вкусно, регулярно и не полнеть, если питаться правильно. Конечно, можно побаловать себя чем-то вкусным, в том числе и в выходные. Но вопрос в количестве: важно знать меру.

8. «Заедание» плохого настроения

Многие люди имеют склонность есть больше, чтобы улучшить настроение. Это одна из самых распространенных ошибок в том, что касается питания. Врачи называют это импульсивным питанием или компенсаторным перееданием, когда потребность в еде определяется не голодом, а эмоциональным состоянием. Повторимся: еда хорошо успокаивает, расслабляет, снимает напряжение и тревогу. Нередко при помощи пищи человек компенсирует свою усталость и другие чувства. Получается, что процесс еды стартует не из-за голода, а из-за эмоционального напряжения и желания доставить себе удовольствие.

Выбор продукта при этом нерационализирован, и мы можем съесть что-то вредное.

Всегда следите за выбором продуктов. Если очень хочется что-нибудь пожевать, хороший вариант — овощи и фрукты, нарезанные дольками (яблоко, морковь, огурец). Именно дольки, а не целые овощи и фрукты. При этом лучше брать не кислые яблоки (они повышают аппетит), а сладкие. В таком случае еда по-прежнему работает как антидепрессант, но лишних калорий вы не получаете.

9. Увлечение сахаром

В умеренных дозах сахар полезен и даже необходим. Вреден именно избыток сахара: он вызывает ожирение, кариес, диабет второго типа. Наибольший вред избыточное потребление сахара наносит тем, кто уже страдает сахарным диабетом и ожирением. Избыток сахара приводит к прогрессированию этих болезней и повышает риск развития тяжелых осложнений, таких как инсульт, инфаркт и отмирание тканей, ведущее к ампутации конечностей. Считается, что сахара, как и соли, уже достаточно в продуктах, которые ест современный человек. Если хочется сладкого, лучше заменить сахар медом — это более полезно (конечно, при условии, что у вас нет аллергии).

10. Еда перед гаджетами

Можно приготовить правильную, полезную еду, но съесть ее, думая о другом, глядя в телефон. Важна осознанность: когда мы садимся за стол, надо выключить телевизор, отложить телефон, ноутбук, сосредоточиться на пище. Нужно рассматривать блюдо, чувствовать его запах, тщательно и без спешки пережевывать пищу. Тогда польза, которую приносит еда, значительно возрастет.