

Перееддание

Бурак Валерия
10 класс

Переедание - это расстройство приема пищи, характерными особенностями которого являются поглощение избыточного количества еды и невозможность остановиться в нужный момент.

Распространенные причины избыточного поглощения пищи это:

1. Нечувствительность желудка человека к небольшим изменениям количества еды из-за способности растягиваться, поэтому чувство сытости появляется только через 15-20 минут после трапезы;
2. Утрата избирательности по отношению к пище, то есть люди при выборе руководствуются не полезностью и питательной ценностью продукта, а смотрят на его внешний вид, аромат, доступность, легкость и быстроту приготовления. К тому же на подсознание человека влияет многочисленная реклама;

3. Маскировка потребности в воде (жажды) или в питательных веществах под чувством голода. Эта причина переедания обусловлена тем, что пища быстрого приготовления, которую все чаще употребляют современные люди, практически лишена витаминов, полезных аминокислот, микро- и макроэлементов;

4. Придание еде нового значения, которое отличается от истинного (восполнения энергетических затрат). Например, деловой обед в ресторане, когда подразумевается, что все гости будут есть, причем независимо от того, голодны ли они;

5. Психологическое переедание. К этой группе относится "заедание" стресса, плохого настроения или трагических событий, заниженная самооценка и неуверенность в себе, еда как утешение.

Симптомы переедания

- Увеличение массы тела или постоянные колебания веса;
- Нарушение сна. После переедания организму сложно заснуть, ведь пищеварительные процессы продолжаются;
- Сбой в работе желудочно-кишечного тракта, чувство дискомфорта (повышенное газообразование и вздутие живота);
- Поглощение еды в любое время даже при отсутствии чувства голода;
- Употребление большего объема пищи при сохранении прежнего распорядка дня и образа жизни;

- Бесконтрольный прием еды, например, при просмотре телевизора или за чтением. Отвлекающие факторы не только мешают насладиться ароматом и вкусом пищи, но и затрудняют определение момента насыщения;
- Депрессия, возникающая вследствие вышеперечисленных симптомов переедания.
- Также диетологи выделяют такие психологические проявления обжорства как: стремление есть в одиночестве, внутреннее чувство вины и нелюбовь к самому себе.

Последствия переедания:

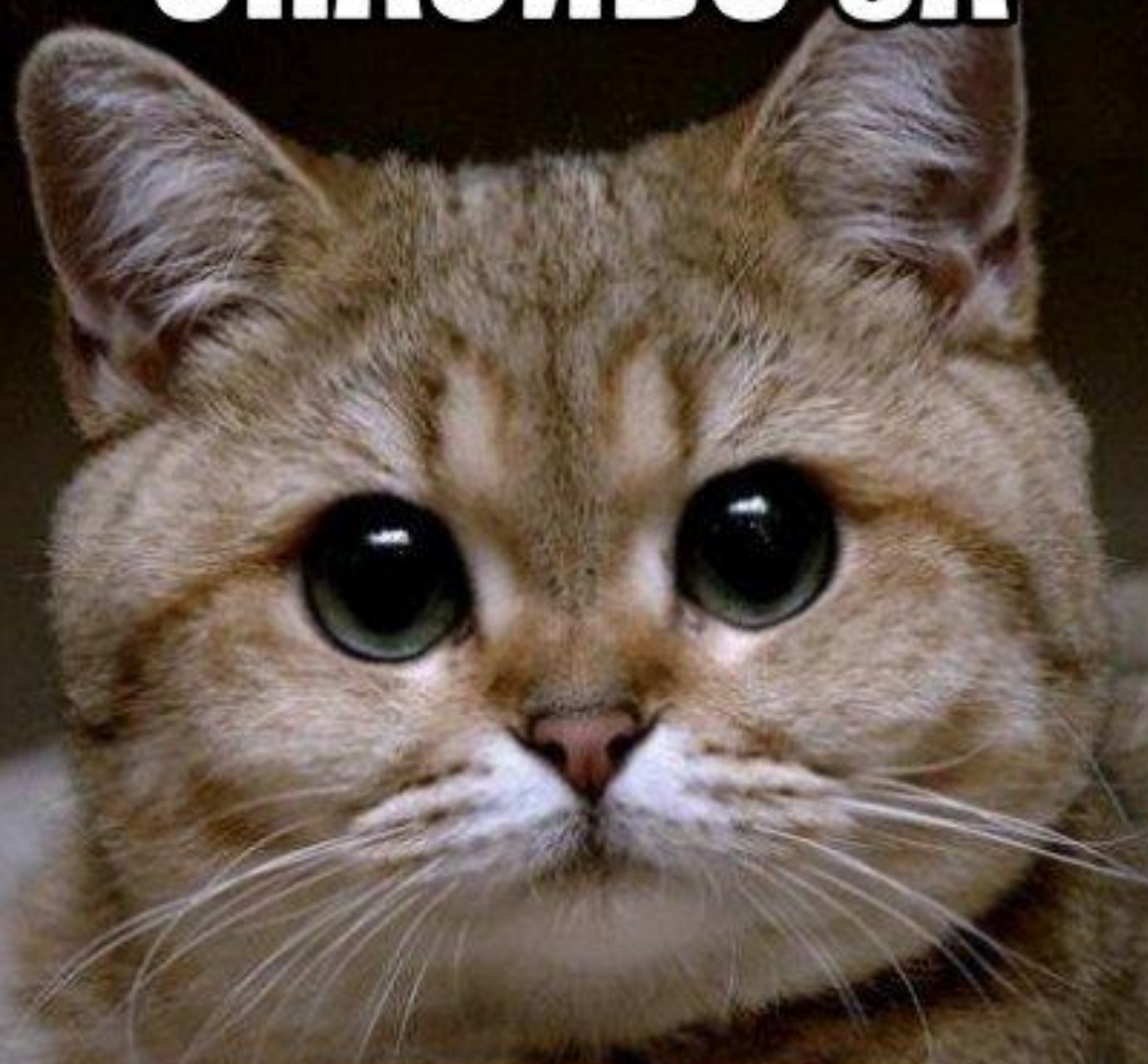
- Опасность переедания настолько серьезна, что врачи настаивают: вставать из-за стола следует с легким чувством голода. В противном случае нарушения обмена веществ не заставят себя ждать, что скажется на работе всех внутренних органов.
- Первыми последствия переедания бьют по сердцу. Вес человека растет, а с ним увеличиваются все органы, поэтому сердцу приходится насыщать кровью большее пространство. Сердечные сокращения усиливаются, а мышечные стенки человеческого "мотора" утолщаются. Как следствие возникает гипертония и проблемы с давлением.
- Также стоит отметить, что лишний вес является дополнительной нагрузкой на позвоночник и суставы, которые изнашиваются раньше времени.

Второй орган, страдающий после переедания - это печень. Когда в ней превышено количество необходимых жиров, она становится их непосредственным источником. Практически все клетки организма оказываются заполненными жиром. Это серьезно бьет не только по печени и сердцу, но и по кишечнику - страдает весь кишечный тракт. Учащаются случаи таких заболеваний, как холецистит, гастрит, колит и хронический панкреатит. Еще одно последствие переедания - это нарушение гормонального цикла из-за дефицита тироксина. У женщин возникают проблемы с менструациями, а это грозит бесплодием. У мужчин нарушается эрекция.

Как избежать переедания

- ❖ Кушать вовремя, концентрироваться на еде и не отвлекаться;
- ❖ Прекратить все перекусы, наедаясь в основные приемы пищи;
- ❖ Всегда есть сидя, так как это помогает придерживаться режима и не отвлекаться во время трапезы;
- ❖ Не превращать еду в награду или стимулятор, для этого можно найти другие способы;
- ❖ Стараться не есть в первые 15 минут после прихода домой, так как усталость и голод - одна из причин переедания.

СПАСИБО ЗА



ВНИМАНИЕ