

Переедание



Подготовил Басов Роман 10В

Определение



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



Исследования



- Крупнейшее в истории исследование здоровья населения планеты Global Burden of Disease впервые продемонстрировало, что человечество стало терять гораздо больше здоровья и лет жизни из-за чрезмерного переедания, а не из-за голода. Результаты исследования, проведенного 500 учеными из 50 стран, также доказали, что нам удалось справиться с несколькими серьезными инфекционными заболеваниями и высокой детской смертностью, однако большая часть населения Земли все еще имеет слабое здоровье.

Психологические причины переедания

□ Еда – антидепрессант

В стрессовых ситуациях мы испытываем внутреннее напряжение. Наша жизнь несет много негативных эмоций. Если дома не все в порядке или мы загружены работой и у нас проблемы, в этот трудный период легко поддаться искушению успокоить себя едой.

Еда «на бегу»

В повседневной жизни мы часто не едим дома, перекусываем впопыхах, употребляем еду между основными приемами пищи. Перекусы на работе за чашкой чая, поедание сладостей перед телевизором - очень распространенное явление. Торопливость в еде мешает правильному усвоению пищи, может способствовать возникновению недостатка в организме витаминов и минеральных солей.



СИМПТОМЫ



- 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.

Последствия



- 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.
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.

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

