

Врачи называют такое состояние рефлюксом. И если оно будет повторяться, то и до гастроэзофагеальной болезни недалеко. В этом случае постоянными послеобеденными спутниками станут изжога, отрыжка, чувство тяжести.

Следом ещё одна неприятность – рефлюксный фарингит с хронической болью в горле и отхаркиванием слизи, постоянным кашлем, осиплым голосом, неприятным запахом изо рта. Но и это ещё не весь список побочных эффектов от валяния с набитым животом.

– В положении лёжа тяжёлый переполненный желудок стремится вытолкнуть пищевод из отверстия в диафрагме, которое отделяет грудную клетку от брюшной полости, и занять его место. Возникает грыжа пищеводного отверстия диафрагмы – нередкий спутник рефлюксной болезни, – рассказывает врач.

И пока адепты похудения доказывают, что важно не время приёма пищи, а количество калорий, и что съеденное на ночь не повредит, если вписалось в суточную норму калорийности, гастроэнтерологи настаивают на своём: последний приём пищи должен быть за три часа до сна. К моменту, когда вы займёте горизонтальное положение, желудок должен освободиться.

Кроме того, переедание вызывает активный приток крови к желудку, который начинает работать в усиленном режиме. Это сулит беспокойный сон, а недосып является доказанной проблемой повышенного аппетита и в итоге – переедания. Причина кроется в сбоях в выработке лептина – гормона насыщения и нормального энергообмена.

ТОРОПЫГИ

Надоедливая фраза из детства «Куда ты спешишь, жуй помедленнее» – не пустой звук.

– Жую, некоторые торопыги бессознательно заглатывают много воздуха. Он растягивает желудок и вызывает дискомфорт, это явление называется аэрофагия. Удовольствие от еды в таком случае получить трудно, – говорит Наталья Панасюк.

Часто поспешная еда является следствием стресса или проявлением невротических расстройств. Проглоченные впопыхах, плохо прожёванные куски недостаточно обрабатываются соками и ферментами желудочно-кишечного тракта, и полезных веществ организм усваивает меньше.

ЗАПИВАЙТЕ НА ЗДОРОВЬЕ

Вода за 20 минут до еды, а потом только через полтора часа – этого популярного у жожников водного режима, по мнению гастроэнтерологов, можно не придерживаться.

– Пациенты часто спрашивают на приёме, можно ли пить до, во время и после еды. Да, можно, ограничения ни на каких научных исследованиях не основаны, – уверяет Наталья Георгиевна. – Но если вы жирное часто запиваете холодным, например торт соком или молоком, то рискуете заработать гастроэнтерологические проблемы.

В этом случае жир находится в желудке в твёрдом агрегатном состоянии и его переваривание, пока он не расплавится, невозможно.

Такой же неприятный эффект при сочетании с жирным продуктом могут вызвать фрукты, ведь едим мы их чаще всего холодными и состоят они преимущественно из воды.

ГОРЯЧЕЕ ОТМЕНЯЕМ

Если вы любитель прихлёбывать горячий кофе, да и борщ с пылу с жару вам по душе, оставляйте эти привычки.

– Температура продуктов, которые мы едим, должна быть ниже 50 градусов. Повышенная вызывает ожоги и даже рак пищевода, – объясняет гастроэнтеролог. – Холодная еда безопасна, но только если она нежирная.

Жирную, по совету медиков, лучше запивать чем-то тёплым, чтобы не было спазма сфинктера Одди, регулирующего выделение желчи.

БЕЗ ЗАВТРАКА

Если с утра вы заставляете себя поесть только потому, что завтрак – это очень полезно и без него никак, перестаньте себя изводить. Поешьте, когда действительно захочется.

– Завтрак – это индивидуальный выбор. Ничего страшного, если вы день начнёте с обеда. Просто прислушайтесь к себе. Для кого-то ранний приём пищи – возможность держать на нужном уровне показатели сахара в крови, а следовательно, залог хорошего самочувствия и работоспособности. Но кто-то и без этого бодр и энергичен, – говорит Наталья Панасюк.

Устарели и требования есть не менее пяти раз в день.

– Частое дробное питание нужно тем, кто не может есть сразу много, например, при рефлюксе. Но вообще принимать пищу желательно не меньше трёх раз в сутки, – считает врач.

СКОЛЬКО В ГРАММАХ?

Алкоголь, как известно, может спровоцировать множество заболеваний. Беременным, несовершеннолетним и людям с обострившимися хроническими заболеваниями он категорически противопоказан.

– Введено понятие «стандартная доза алкоголя», чтобы дать людям рекомендации по его ограничению, – рассказывает гастроэнтеролог. – В большинстве стран за одну алкогольную единицу принимают 10 мл (8 г) 100-процентного этилового спирта. Такое количество в среднем перерабатывает организм взрослого здорового человека за 60 минут.

Согласно критериям ВОЗ безопасная доза алкоголя для мужчин – две единицы, для женщин – одна. Условная доза алкоголя содержится в 30 г водки, коньяка, виски, в 120 г красного сухого вина, 330 г пива.

– И всё-таки помните: недавнее крупное исследование, в котором участвовали 28 млн человек из 195 стран мира, показало, что абсолютно безопасной дозы алкоголя нет, – предупреждает Наталья Панасюк.

К тому же в алкоголе содержится немало калорий: в бокале пива – 150, в бокале сухого вина – 120, в рюмке крепкого напитка – 98. БП

В ТЕМУ

За завтраком или обедом?



Зинаида Серебрякова. «За завтраком». 1914 г.

Одна из самых известных картин Зинаиды Серебряковой называется «За завтраком». Впрочем, иногда её называют «За обедом». Путаница в названии связана с изменением привычек и распорядка дня. Дело в том, что до революции во многих семьях было два завтрака. Ранним утром подавали совсем лёгкий (например, молоко с булочкой), а в полдень следовал довольно обильный приём пищи (чаще всего с супом) – ланч по-европейски, но назывался он тоже завтраком, а впоследствии стал именоваться обедом.

На картине художница изобразила троих своих детей в ожидании второго завтрака: восьмилетнего Женю, Сашу, которому около семи, и двухлетнюю Таню. Младшей, Катьше, которой нет и года, за стол пока рано.

ФОТО: [HTTPS://WWW.GASTRONOM.RU/](https://www.gastronom.ru/)