

## Едим правильно

Для того, чтобы избавиться от лишних килограмм вовсе не обязательно изнурять себя строгими диетами. Иногда достаточно просто пересмотреть свое пищевое поведение и правильно организовать культуру своего питания, чтобы не набирать лишний вес и при этом не мучить себя диетами и голоданием.

### Основные «ошибки», которые мы совершаем при употреблении пищи:

1. **Мы едим слишком быстро.** Среднестатистический перерыв на обед — час. Но задумайтесь, сколько времени у вас на самом деле уходит именно на поглощение пищи? Ведь во время перерыва нам часто необходимо сделать еще великое множество дел. Даже ужин, когда, казалось бы, спешить уже некуда, мы стараемся уложиться в рекламную паузу. А неторопливый завтрак перед работой или учебой — это вообще нечто из области фантастики.

Физиологически так устроено, что сигналы о насыщении наш мозг получает не одновременно с проглатыванием пищи, а постепенно, когда желудок не просто уже заполнен едой, а тогда, когда в кровь начинают поступать питательные вещества. Раньше, чем через **20 минут** после начала еды, первых сигналов о сытости вы не дожидаетесь, даже если за эти **20 минут** успеете проглотить **2 порции**. Часто причиной, и одновременно отягощающим фактором, является то, что мы недостаточно тщательно пережевываем пищу. В этом случае возрастает нагрузка на желудок и кишечник, им становится сложнее переработать поступающую пищу, так как она недостаточна измельчена и обработана слюной и пищеварительными ферментами. Вы ведь не думаете, что в пищеводе и желудке тоже есть зубы? Тогда почему бы и не воспользоваться теми самыми зубами, которые для этого предназначены и не пережевать еду более тщательно? К тому же это способствует обильному кровоснабжению зубов и десен, что является хорошей профилактикой стоматологических заболеваний.

2. **Мы едим, когда не голодны.** Обращали ли вы внимание, что часто едите не тогда, когда голодны, а просто за компанию: с мужем, с детьми, заказываете еду в ресторане, если ваш собеседник сделал это... Просто, чтобы занять себя чем-то. Слишком часто люди кушают по инерции, по привычке: утром встал — поел, обеденный перерыв, все перекусывают — и вы за компанию, запахло вкусным — захотелось есть, пришел с работы — поужинал. Мы вспоминаем поговорку «Аппетит приходит во время еды», а вопрос «а хочу ли я есть» обычно не задается. Все кушают — и мне тоже надо. И не важно, что не хочется. На улице жара, аппетита нет — но мы садимся за стол, ведь все так делают. А если сели — надо кушать. Оставить недоеденное на тарелке — некрасиво, оставить несъеденным кусок хлеба — это как неуважение к людям, которые этот хлеб выращивали и пекли.

3. **Мы едим для того, чтобы поднять себе настроение или не обидеть.** У вас плохое настроение, и вот вы съедаете шоколадку. Муж приходит с работы — жена кормит его и кушает с ним за компанию. Коллега-сластена купил конфеты, но одному как-то не удобно их кушать, делится с другими сотрудниками. Им, может, и не хочется сладкого, но отказываться как-то не принято, одну конфетку надо взять. Выходной день, погода плохая, лежим, «охраняем» диван и телевизор... и перекусываем. Пришли в гости, хозяйка старалась, приготовила вкусные блюда, нельзя обижать женщину, полдня простоявшую у плиты. **На вопрос «почему я ем» должен быть только один правильный ответ: потому что я голоден. За компанию, из вежливости, так принято, про запас, чтоб не обидеть человека — это неправильные ответы, особенно если вы все еще мечтаете похудеть. Здоровья вам, здравомыслия и стройности.**