

# Как улучшить пищеварение

Нарушения пищеварения разной степени тяжести наблюдаются примерно у 80% людей и проявляются отрыжкой, вздутием живота, снижением аппетита, запорами, раздражительностью и др. Несмотря на то, что причины нарушений в пищеварительном процессе достаточно многообразны, ведущая роль в их развитии принадлежит неправильному питанию



## ДРОБНО И СО ВКУСОМ

Чтобы избежать проблем с пищеварением, в первую очередь, нужно изменить режим питания, а также придерживаться нескольких простых правил.

Рафинированная и термически обработанная пища — не лучшее решение для тех, кто хочет поддерживать здоровье пищеварительной системы. Самые лучшие способы приготовления пищи — варка (в воде или на пару), а также тушение и запекание.

Если вы готовите в сковороде, то выбирайте посуду с покрытием из тефлона, чтобы обходиться без жиров.

Прием пищи не должен сопровождаться спешкой, выяснением отношений, чтением литературы.

Употреблять жидкость следует не позже, чем за 20 минут до еды. После трапезы желательно не пить в течение двух часов или хотя бы столько времени, сколько сможете.

Сохранить здоровье и уберечь от переедания поможет дробное питание, предусматривающее прием пищи 5–6 раз в день небольшими порциями. Между приемами пищи должны выдерживаться промежутки, не превышающие 4 часа.

В ходе трапезы время от времени спрашивайте себя: «А мне хочется сейчас съесть корочку черного хлеба?». Как только ответ станет отрицательным — сразу прекращайте есть.

Во время приема пищи старайтесь не допускать большого контраста температур в разных блюдах. Сориентироваться в температуре можно так: горячее блюдо можно есть, не дуя на него; холодное блюдо имеет температуру на уровне комнатной.

Не следует оставлять еду на потом — питаться нужно только свежеприготовленной пищей.

И конечно, еда должна быть вкусной, но при этом надо использовать минимальное количество соли, специй и пряностей.

Не следует сразу после еды приниматься за работу, особенно если это тяжелый физический труд.

Улучшить пищеварение поможет непродолжительный отдых либо небольшая прогулка на свежем воздухе.



## ПОЛЕЗНЫЕ ПРОДУКТЫ

Улучшению пищеварения способствуют теплая пища и напитки с такими сладкими и согревающими специями, как анис, фенхель, корица, имбирь. Также полезны кунжутное масло, гхи (топленое сливочное масло), мед. К примеру, каша из пшена и тыквенной мякоти, сваренная на меду, не только улучшает работу кишечника, но и обладает мягким мочегонным действием.

Не рекомендуется в течение длительного времени есть однообразную пищу или один и тот же продукт (это касается любителей монодиет). Апельсины или их сок не следует употреблять при панкреатите и язвенной болезни, а при соединении бананов с соками или йогуртами наблюдается повышенное газообразование в кишечнике.

В свою очередь, улучшить пищеварение помогает свекла — сырая или вареная (нужно ежедневно натощак съедать по 100–150 г этого овоща), а также яблоки (не менее 2 в день или хотя бы 1 натощак). А вот с баклажанами следует проявлять осторожность. С одной стороны, эти овощи улучшают пищеварение, нормализуют перистальтику кишечника. Однако следует помнить, что в крупных баклажанах накапливается алкалоид соланин, который может стать причиной расстройства желудка и тошноты. Поэтому не стоит употреблять в пищу крупные баклажаны — отдавайте предпочтение небольшим молодым плодам.

Следует увеличить количество клетчатки. В большом количестве она содержится во фруктах, овощах и зерновых продуктах. Перевариваясь, они улучшают работу двенадцатиперстной кишки и препятствуют возникновению запоров.

Особенно полезны цельнозерновые продукты, т.е. злаки, сохранившие оболочку зерна. Размоченные отруби, которые можно добавить в кефир, суп или воду, значительно улучшают пищеварение.

В последнее время популярной альтернативой пасте и рису является злак киноа. Он чрезвычайно богат белком, жирными ненасыщенными кислотами, а также микро- и макроэлементами.

В качестве перекусов прекрасно подойдут свежие овощи, орехи, фрукты, кисломолочные продукты. Они благотворно влияют на работу пищеварительной системы и при этом не перегружают желудок.

Подготовила Александра Демецкая