Несколько интересных и полезных фактов о питании

**Факт 1: Кишечник и мозг связаны.**С помощью еды мы можем улучшать настроение и повышать уровень энергии, вкусная еда и красивая подача блюд стимулируют процесс пищеварения. Но в этом же кроется опасность – можно увлечься и начать безуспешно «заедать» психологические проблемы.

Все чувства человека находятся под контролем мозга. Как только мозг получает от желудка сигнал, что тот пустой, человек чувствует голод и наоборот. Для появления чувства сытости требуется в среднем 20 минут. Поэтому, чтобы в спешке не съесть лишнего, нужно выделять на каждый приём пищи не менее 20 минут. При этом есть нужно небольшими кусочками, тщательно пережёвывая. Быстрое поглощение пищи приводит к потреблению лишнего, отсюда и появление избыточной массы тела.

**Факт 2: Предпочтения в еде, любовь к физическим упражнениям и генетика.** На предпочтения в еде и образе жизни влияют не только наши собственные убеждения и заложенные в детстве модели поведения, но и генетика. Это не означает, что бесполезно прилагать усилия. Нужно скорректировать подход с учётом индивидуальных особенностей и не ждать слишком быстрых результатов.

В рамках новейших экспериментальных исследований было выявлено, что люди, генетически предрасположенные к ожирению, имеют гены, которые способствуют нелюбви к физическим упражнениям, в отличие от людей, худощавых от природы. И это создает дополнительные сложности полным людям, желающим похудеть.

**Факт 3: Семейные ужины полезны.** Традиция совместных приёмов пищи не только укрепляет отношения в семье, но и способствует формированию полезных пищевых привычек.

Особенно это важно в отношении детей - еда в одиночестве у детей увеличивает риск нарушений пищевого поведения в будущем. Так, дети, которые минимум дважды в день питаются отдельно от родителей, имеют риск ожирения на 40% больше. Дети, которые едят с семьёй более 5 раз в неделю, имеют меньший риск нарушений пищевого поведения, едят более здоровую пищу и лучше учатся. Чем больше семейных обедов, тем большее количество овощей едят люди.

**Факт 4: Условные рефлексы и неосознанная еда.** Есть стоит в специально отведённом месте, полностью сосредоточившись на процессе и не отвлекаясь на другие дела. Увлекаясь фильмом, книгой или просмотром социальных сетей, мы переедаем и недостаточно хорошо пережёвываем пищу. А ещё вырабатываем неполезную психологическую связь между этими действиями.

Еда за ноутбуком или на ходу, а не за столом или в специально отведённом месте способствует выработке неполезного условного рефлекса, когда при виде ноутбука будет появляться аппетит.

**Факт 5: Пищевые добавки не замена правильному питанию, но хорошее дополнение к нему.**Важно не количество полезных пищевых добавок и отдельно принимаемых витаминов, а способность организма их усваивать, в том числе из повседневной пищи. Не стоит тратить время и деньги на большое количество пищевых добавок. Лучше инвестировать в полноценное и разнообразное питание на основе минимально обработанных промышленными способами продуктов из разных пищевых групп.

**Факт 6: Немного вредного можно.**Лучше заранее предусмотреть небольшие послабления в системе питания, а вместе с тем сохранить контроль. Главное, чтобы продукты из категории «нездоровой» пищи не становились основой вашего ежедневного меню и вписывались в дневную норму калорий.

Если неполезные, но любимые продукты из рациона исключить полностью, то можно получить риск срыва. Который, в свою очередь, усложняет новую попытку придерживаться правильного питания.

**Факт 7: Пищевые привычки можно изменить.**Сладкоежками не рождаются, а от перекусов вполне реально отвыкнуть. А полезная пища, которая сейчас кажется непривычной, со временем вполне может прописаться в любимчиках. Тот, кто долгое время не употребляет сладости, в какой-то момент перестаёт в них нуждаться.

**Факт 8: Ресторанная еда тоже может быть здоровой.**Часто, когда сильно хочется есть, а готовить некогда, люди покупают еду на вынос в кафе и ресторанах. Считается, что такая еда – вредна для здоровья. Но если подойти к выбору блюда с умом, ресторанная пища будет не менее полезна, чем домашняя. Не стоит покупать фастфуд (гамбургеры, жареный картофель, пиццу или сосиску в тесте). Заказ лучше сделать в заведении, где присутствует обширное меню и готовятся все блюда от первого до десерта. Там можно выбрать мясо или рыбу с овощным гарниром, свежие салаты, супы, морепродукты.

**Факт 9. Ужинать после 18 часов можно и нужно.**Приём пищи после 18 часов – одно из условий эффективной диеты, особенно для тех, кто избавляется от лишнего веса. Однако это не всегда оправдано. Планируя режим питания, необходимо ориентироваться на свой индивидуальный ритм жизни. «Жаворонкам», спящим крепким сном уже в 21-22 часа, поужинать на самом деле целесообразно не позже 18. Но «совам», которые активны во второй половине дня, работают допоздна и ложатся спать в 1-2 часа ночи, допустимо перенести ужин на 21 час. Главное - есть не позднее чем за 3-4 часа до сна.

В то же время следует помнить, что поздний ужин не должен включать в себя тяжёлую пищу: макароны, жареный картофель, майонезный салат, копченую колбасу. Еда должна быть легкоусвояемой. Всё то, что не переварится до сна, отложится «про запас» в виде лишних килограммов.

Поздним вечером можно перекусить овощным смузи с кисломолочным напитком и зеленью, приготовить паровой омлет, съесть кусочек отварной рыбы или нежирного мяса.

Питайтесь правильно и будьте здоровы!