



29 мая – Всемирный день здорового пищеварения

Всемирный День здорового пищеварения ежегодно отмечается 29 мая. Он был учрежден по инициативе Всемирной организации гастроэнтерологов в 1958 году. Сегодня МЕДИНФО 72 расскажет вам об интуитивном питании и продуктах, улучшающих обмен веществ.

В 21 веке проблемы пищеварения стали неременным спутником жизни для многих людей. Зачастую это связано с участвовавшими расстройствами пищевого поведения. Признайтесь, вам знакомо чувство переедания? Вы часто едите просто потому, что сейчас едят все или потому, что кино принято смотреть с едой в руках? А бывает такое, что вы не можете отказать любимой бабушке и дожевываете вот уже десятый пирожок? Тогда скорее всего, вы мало знакомы с интуитивным питанием.

Сейчас такой способ питания набирает все большую популярность. Многие специалисты изучают сотни случаев, пишут книги по этой теме. Массу полезной информации можно найти, например, в книге «Интуитивное питание. Как перестать беспокоиться о еде и похудеть» клинического психолога и психотерапевта Светланы Бронниковой. Но не стоит пугаться названия, эта книга полезна не только тем, кто стремится похудеть.

Ниже представлены несколько основных принципов интуитивного питания:

- * начинайте есть только в тот момент, когда испытываете голод;
- * выбирайте именно ту еду, которую в данный момент хочется;
- * заканчивайте трапезу, почувствовав легкую степень насыщения;
- * не питайтесь по расписанию – вы можете есть в любое время и в любом месте;
- * не отказывайтесь от любимых продуктов, даже если это чипсы или конфеты, ваш организм сам знает, когда и какая пища ему необходима;
- * не ешьте, чтобы кого-то порадовать или составить компанию, ориентируйтесь только на свое чувство голода.

Отказавшись от диет и начав, наконец, слушать свой организм, вы сможете десятилетиями поддерживать оптимальный вес. А компульсивное переедание навсегда останется в прошлом.

Большое значение в жизни каждого человека имеет метаболизм, другими словами обмен веществ. Некоторые продукты способны ускорить метаболизм и помочь сохранить число на весах на одном уровне.

К таким продуктам относятся:

- * цитрусовые;
- * зеленый чай и кофе;
- * молочные продукты;
- * вода;
- * брокколи;
- * фасоль красная;
- * цельные зерна;
- * шпинат.

Вводите в рацион эти продукты и напитки, чтобы ускорить процесс метаболизма, всегда оставаться в тонусе и чувствовать себя хорошо.

[МЕДИНФО 72](#) желает всем здорового пищеварения!