



В организме человека все подчинено биологическим ритмам, в том числе прием пищи.

Рекомендуется принимать пищу в одно и то же время, так как это помогает улучшить пищеварение и наладить метаболизм.

Организм, живущий по биологическим часам, положительно реагирует на распорядок, который остаётся неизменным каждый день.

Существует понятие «режим питания», которое подразумевает:

- · кратность приемов пищи в течение суток;
- · соблюдение определенных интервалов между отдельными приемами пищи;
- · распределение суточного рациона по отдельным приемам пищи в течение дня;

Правильный режим питания обеспечивает эффективную работу пищеварительной системы, нормальное усвоение пищи, оптимальный обмен веществ, а также помогает выработать культуру потребления пищи. Есть нужно столько, чтобы не испытывать чувство голода. Переедание ведет к развитию ожирения и связанных с ним заболеваний, риск которых возрастает при беспорядочном питании и питании всухомятку. Соблюдение режима питания позволяет сохранить здоровье на долгие годы.

Для здоровых людей рекомендовано 3–4-разовое питание с 4–5-часовыми промежутками. 4-х разовое питание наиболее благоприятствует умственной и физической работе. Сокращение числа приемов отрицательно сказывается на здоровье человека, может привести к заболеваниям желудочно-кишечного тракта, повышению уровня холестерина в крови, снижению усвоения белка.

Интервалы между приемами пищи не должны превышать 4–5 часов, так как за это время пища покидает желудок и появляется голодная перистальтика желудка.

Желательно, чтобы основные приемы пищи проходили в одно и то же время. Тогда вырабатывается условный пищевой рефлекс, влияющий на выделение желудочного сока, что способствует полному усвоению пищевых веществ. Последний прием пищи должен быть за 2–3 часа до сна, идеально до 19 часов. На ужин не рекомендуются жирные, жаренные, пряные, соленые блюда. Некоторые люди не могут уснуть, чего-нибудь не съев на ночь. В таких случаях можно съесть яблоко, выпить стакан кефира.