

Какая ложка дорога к обеду? Чайная!

Эта статья родилась как полемический ответ на публикацию уважаемого мною автора Михаила Берсенева о важности правильного полноценного обеда в рабочее время и о вредности перекусов для правильного питания.

В своем комментарии к статье я аргументировала спорность точки зрения автора в обязательности дневного полноценного обеда на основании опыта других стран, где не существует понятия обеда (первое, второе, третье), а порой и понятия обеденного перерыва, с одной стороны и, главное, на сомнительности пользы от принятия пищи по стрелкам часов, а не по потребности в ней организма.

Комментарий получился усеченный. Он сам попросился в эту статью. Несколько лет назад я уже писала статью, связанную с проблемами переедания, лишнего веса, и приводила методики-обманки, испытанные на себе. (Для того, чтобы сразу отсеять вопросы о моем весе и физической форме, скажу, что набрав к 18 годам вес в 50 кг при росте 153 (по формуле рост минус 100), я до сих пор спокойно вмещаюсь в мое свадебное платье. Думаю, вопросы сняты.)

Repetitum est mater studiorum. Кое-что мне придется в виде аргументов приводить и в этой статье, кое-что добавлю новенького из свежего личного опыта.

Мне очень повезло с практической анатомией. Девушки из моей группы боялись анатомички, в лицо нас в прозекторской никто особо не знал. Вот я и ходила на практикумы и за себя, и за того парня. Знание мертвого человеческого тела изнутри как-то помогает понимать лучше и нагляднее, на что жалуется пока живой человек. (Тут был смайлик.)

Так заглянем в абдоминальную полость? Приглашаю: наш взрослый желудок как орган (по толстым книжкам) объемом всего лишь граммов в 300. Не рассчитан он на большее. Но такие желудочки я видела лишь у детей. У взрослых в абдоминальной полости покоится вялая деформированная тушка объемом с полтора-два килограмма. Стенки этой тушки непропорционально растянуты, тургор мышц слабый, кольцевидная мышца, соединяющая тушку с пищеводом, растянута и зияет. Такая картина маслом. Успокою:

этот человек умер не от заболеваний ЖКТ. Закрываем полость.

Вот так выглядят желудки почти всех живых людей. Причина? Переедание! Насилие над желудком, пищеводом, обоими кишечниками, прямой кишкой, печенью. А ведь это не парные органы.

Теперь немножко сантехники ЖКТ: вы забросили пищи в 3-5 раз больше в пищевод. Давлением своим она проскочила в желудок, по дороге растянув кольцевидную мышцу. Вы растянули до предела стенки желудка. В растянутом виде он фурычит медленно, желудочный сок для переваривания этой массы он с трудом выделяет, перистальтика ослаблена, в зияющую дыру в пищевод желудок выдавливает обратно ваш борщ-котлету вместе с соляной кислотой, а там щелочная среда – здравствуй, изжога! Рыг!

В желудке у вас медленно пухнут и бухнут углеводы и белки. Вместо положенных 3-4 часов, пища там сидит и гниет 8-9 часов. Представьте выгребную яму в большую жару – вот это там и делается. Худо-бедно протолкнули вы эту гниющую бурду в тонкий кишечник и подарили своей крови все яды этой бурды. Всосанные яды быстренько побежали в печень. Печень закричала от ужаса. Она будет стараться, она умница у нас. Но терпение ее лопнет очень быстро – вы же не подумали о ней, когда брюхо набивали.

Взрыва терпения вы не услышите – не тот орган. Она будет умирать медленно и бессимптомно. Аминь.

Что за гадость я тут порасписала! А ту гадость, которую вы совершаете три раза в день, как минимум, со своим организмом. Теперь вы понимаете, почему так полезно иногда заглянуть внутрь брюшной полости? Отрезвляет, когда лишнюю ложку ко рту тянешь.

Поэтому тем, кому все-таки, несмотря ни на что, «осень кусать хоцца», пусть эта картинка послужит мысленным стоп-сигналом на еду. Как с ложкой за кашей, так сразу прозекторскую мысленно представьте!

Дорогие едоки – 70 процентов нашей пищи мы хотим только глазами и носом!

Медицинская аксиома. И лишь 30 процентов нам нужно в действительности от того, что мы съедаем зараз. Мухи отдельно, мясо отдельно – не пихайте в свое нутро белки и углеводы вместе, вспомните картинку летней выгребной ямы.

Если вы не шпалы ворочаете, то белков вам всего-то с гулькин нос надо – граммов 50 в сутки. Жиров не бойтесь, жируйте на здоровье. Только помните, что растительных жиров в сутки должно быть не больше, чем ДВЕ ЧАЙНЫЕ ложки! Круто, да? А что же кушать? А кушайте вы углеводы. Аж полкило в день можете их съесть.

И самое главное, не садитесь за стол по часовой стрелке, как это рекомендуется в оппонируемой статье. Открывайте рот на еду только тогда, когда от голода уже живот сводит. Не желание что-то погрызть, пожевать, а именно зверский голод. Причем, поднимите глаза на верхний абзац, произведите арифметическое действие сложения и вычислите вашу суточную норму объема необходимой вам пищи. Затем разделите на три, если вы едите три раза в день.

Точно, очумела, скажете вы. Разве этим можно наестся? Издевается, да? Ну уж нет, добра и только добра желаю. Поэтому повторим мои хитрости еще раз. Поехали.

Выбросьте из дома всю крупную столовую посуду. Отныне ваша посуда – мелкие детские суповые тарелочки, блюдечки под второе, чайные ложки на первое, второе и третье. Помните, посуда вас обманывает. Перехитрите ее. Вместо двух-трех плошек супа вы всяко нальете всего одну плошечку. О хлебе вообще забудьте, если он не самостоятельное блюдо – второе.

Теперь берем чайную ложку и едим суп. Каждый глоточек медленно и долго жуем – глотать можно только совсем водянисто-жидкое. Проглотили, подышали. Теперь вторую. Теперь за маму-за папу. Вот так. А легко! Когда вы увидите дно тарелочки, вам второго уже не надо. Поверьте мне: вы уже наелись!

И возьмите за правило. Никаких смертоносных трио: первое, второе и компот. Что-то одно, но чайной ложкой. Чайной вилкой, щипчиками для бровей, пипетками, каплями! Правильная «хватка» еды должна быть такая, чтобы рот почти не открывать, а щеки чтобы не оттопыривались. А чтобы тормозить ложечки, откладывайте ложку в сторону,

не держите ее у рта. Дайте работы зубам: жуем слева, жуем справа, пожую передними зубками. Это тем более касается нежидких блюд.

Японцы считают, что каждый глоток пищи надо жевать не менее 50 раз. Они правильно считают – как раз так мелко пережеванная пища поступает в пищевод уже в благоприятном виде, легко проходит через кольцообразную мышцу и принимается желудком, полным желудочного сока с жадной и готовой к работе перистальтикой. Такая пища недолго засидится в желудке, она не подвергнет его растяжению благодаря дробности поступления, она прекрасно переключается в тонкий кишечник и отдаст организму не яды, а все то полезное топливо, которое вы забросили в пищевод.

Многим покажется, что питаться таким образом невозможно. А я говорю, возможно. Любой организм индивидуален, у кого-то метаболизм происходит энергичней, у кого-то вяло. Зная массу тела (формула расчета на сайте Минздрава РФ имеется), вы легко высчитаете необходимое количество суточных калорий для себя индивидуально. Всего-то дел!

Одно несомненно – все мы переедаем по объему одноразового приема пищи, и пищу эту едим неправильно. Давайте хотя бы попробуем, а результаты вы очень скоро увидите сами – желудок у нас умный, он съжится и снова станет красивым и здоровым. Печень спасибо скажет. А главное, организм приобретет ту легкость и отлаженность, которой нам так не хватает. Здоровья всем!

Автор - **Лаура Ли**

[Источник](#)