### Культура питания

### Давайте задумаемся, что такое культура питания и для чего она нужна? Мнение большинства будет основано на семейных традициях и самую вкусную еду готовила мама. К сожалению, менять сложившиеся с детства стереотипы не так легко. Хотелось бы остановиться на самых широко распространенных заблуждениях о вкусной и полезной пище. Начнем с того, что вкус можно и должно формировать.

### Еда, которую вы употребляете должна быть вкусной, вот только вкус этот надо еще ощутить. Чаще всего причиной неправильного питания и переедания являются несоблюдение режима питания, если человек очень голоден, ему уже все вкусно. Эту особенность важно использовать при введении новых продуктов в питание ребенка - ребенок должен быть голоден перед тем, как пробует новую пищу. Интервалы между приемами пищи в течение дня должны быть 3,5 – 4 часа и не менее 12 часов ночью.

### Организм часто путает голод и жажду, поэтому за 20-30 минут до еды нужно выпить воды, именно воды, так как соки и прочие напитки это уже еда.

### Для многих проблема переедания кроется в спешке во время еды, а именно в глотании плохо пережеванной пищи, это затрудняет дальнейшее переваривание и отдаляет чувство насыщения. Пищи должна быть пережевана до консистенции кашицы, это примерно 30 жевательных движений на одно глотательное и уже ничего не хочется запивать, все легко глотается, при этом слюна уже начала процесс переваривания. Количество жевательных движений к тому же напрямую влияет на количество выделенных пищеварительных ферментов.

### Атмосфера приема пищи должна быть спокойной, важна сервировка стола, тихая музыка, мысленные приятные воспоминания. Сидя перед компьютером или телевизором этого трудно достичь, да и контроль за количеством съеденного теряется.

### Существует замечательная традиция семейных обедов или ужинов. Маленький секрет таких мероприятий заключается в создании особой связи между людьми, которые вместе едят. К сожалению, зачастую во время таких встреч могут обсуждаться серьезные проблемы и этого лучше избегать. Прием пищи должен проходить молча, а все вопросы лучше обсудить уже после еды. Все знают, что на сытый желудок мир воспринимается в более радужном свете, улучшается настроение и договорится между собой гораздо легче.

### Пусть ваша еда будет полезной и вкусной!

### Врач-гигиенист А. И. Зинович