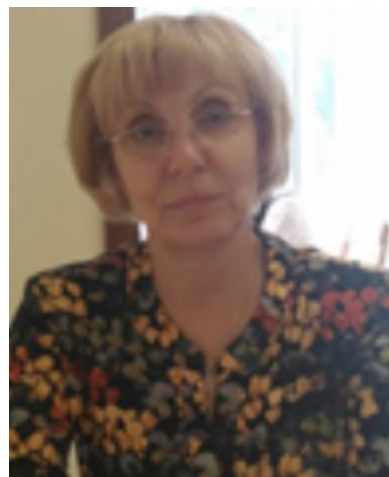


**Педагог-психолог:
НАТАЛЬЯ БОРИСОВНА**



Читаем или едим?

Сегодня мы с вами постараемся определить, что главное в приеме пищи. Наверное, вы неоднократно слышали от родителей, а может и друзей такие слова «нельзя читать во время приема пищи». И возникает сразу вопрос, почему нельзя?

Прежде всего, нужно запомнить для себя одну простую истину. Употребление еды, ее усвояемость организмом и само пищеварение –



это достаточно сложные процессы, в которых задействуются разные органы желудочно-кишечного тракта. Как только в рот попадает первый кусок, начинается рефлекторная фаза пищеварения, постепенно усиливаются секреторные

процессы в желудке и кишечнике. Организм настраивается на пищеварение. А если человек в это время отвлекается на телевизор или на книгу, рефлекторная фаза пищеварения тормозится или кратковременно прекращается. Человек просто глотает пищу, не замечая при этом полноту ее вкуса и количества.

**Хорошо, если мы во время еды полностью сосредоточены
именно на еде.**

Вовремя чтения- только на чтении.

Когда человек сосредоточивается на чтении, он тормозит важные процессы, связанные с пищеварением. Желудочный сок выделяется хуже, снижается аппетит, человек уже не может наслаждаться едой в должной мере, поскольку он просто думает о другом.

Неосознанно такой человек проглатывает большие куски, а это влияет на усвояемость пищи. Чем чаще такое происходит, тем больше вероятности развития гастрита и пр.

Когда человек просто читает, он почти не отвлекается от книги, внимательно следя за текстом, а во время еды нужно, все-таки, хоть иногда смотреть к себе в тарелку, поэтому получается, что раз за разом вы будете переводить взгляд. Подобная нагрузка на глаза может постепенно негативно сказаться на зрении.

Научитесь наслаждаться пищей, а не просто воспринимать ее, как возможность быстро утолить голод.

Помните! Читать очень полезно (как и принимать пищу), но не всегда полезные занятия совместимы. Занимаясь двумя делами, вы не сделаете качественно ни одной.

Будьте здоровы!