

## Культура приема пищи.

1. Не следует принимать пищу без аппетита, при гневe, раздражении, страхе, при утомлении. Еще академик И.П. Павлов писал: «Нормальная и полезная еда есть еда с аппетитом, еда с испытываемым наслаждением, всякая другая еда – еда по приказу, по расчету – признается в большей или меньшей степени злом». Принимать пищу желательно не на кухне, а в самой просторной комнате. На столе должны быть красивые скатерть и посуда, качественные скатерть и посуда, качественные столовые принадлежности. При этом каждому члену семьи нужно иметь свою тарелку, ложку, вилку, стакан.
2. Перед едой необходимо вымыть руки и лицо, прополоскать рот. Во время еды не должно быть отвлекающей информации: просмотр телепередач, чтения, серьезных разговоров и споров. Допускается тихое звучание спокойной музыки.
3. Пищу необходимо тщательно пережевывать, так как пищеварение, во-первых, начинается уже в ротовой полости под действием ферментов слюны, во-вторых, большие куски пищи долго не перевариваются в желудочно-кишечном тракте и может начаться их гниение, брожение или прохождение кусков транзитом, т.е. без расщепления. Непережеванная пища вызывает большую нагрузку на поджелудочную железу.
4. Пищу нужно принимать сидя. Не следует набрасываться на еду. Необходим психологический настрой на прием пищи, так как человека питает не то, что он съедает, а то, что он усваивает.
5. Пища, плохо смоченная слюной и не достаточно пережеванная, принятая в большом количестве, затрудняет моторную, секреторную и эвакуаторную способность желудка, что может привести к длительному застою в нем пищи, а также к гниению или брожению в желудочно-кишечном тракте, став причиной различного рода диспепсических состояний и заболеваний.
6. Не рекомендуется употреблять жидкости до еды (это снижает концентрацию желудочного сока, увеличивает объем принятой пищи и вызывает растяжение желудка, т.е. создает эффект насыщения). Но если возникла необходимость похудеть, то до еды пить можно.
7. После приема пищи следует вымыть столовую посуду и привести в порядок стол. Рекомендуется почистить зубы или хотя бы прополоскать рот.
8. Органы пищеварения нуждаются не менее чем в 8-часовом ежедневном отдыхе, которым является ночной сон. Непрерывная работа секреторных систем приводит к снижению переваривающей силы сока и нарушению его

нормального отделения. Поэтому ужинать рекомендуется не позднее 19-20 часов, т.е. за 2-3 часа до отхода ко сну. Перед сном можно выпить стакан кисломолочных продуктов или съесть одно яблоко.

Химик-эксперт лаборатории санитарно-  
гигиенических исследований Алексеева А.В.  
*Филиал ФБУЗ «Центр гигиены и эпидемиологии в  
ЧР-Чувашии в г. Новочебоксарске»*