**Чем грозит переедание?**

Правильное или здоровое питание – это питание, которое обеспечивает рост, оптимальное развитие, полноценную жизнедеятельность, способствует укреплению здоровья и профилактике неинфекционных заболеваний и т.д., кроме того оно является непременным условием достижения активного долголетия. С пищей человек получает различные питательные вещества, которые используются организмом для покрытия энергетических затрат, строительных целей, для регуляции обменных процессов, происходящих в организме.

Здоровое питание невозможно приравнивать к голоданию и строгим диетам. Оно должно обогатить организм всем необходимым, а не лишить его. Если вы решили изменить свое отношение к приему пищи, стоит прислушаться к следующим рекомендациям:

* Забудьте о диетах, где рекомендуется резкое ограничение состава и количества рациона. От таких диет организм получит только стресс, будет работать в энергосберегающем режиме. А при возврате к обычной еде быстро наверстает «упущенное».
* Разнообразьте рацион, обязательно включайте свежие фрукты и овощи, злаки, рыбу, масла.
* Соблюдайте режим приема пищи. Чтобы ускорить метаболизм, есть нужно часто и понемногу.
* Дробное питание – залог нормального веса. Желательно, чтобы приемы пищи были примерно в одно и то же время.
* Пейте воду. Для улучшения работы организма и избавления от токсинов нужно пить порядка 1,5 литра чистой воды без газа ежедневно.
* Готовьте правильно – отдавайте предпочтение запеканию, готовке на пару или варке. Сократите потребление жареного до минимума.
* Завтракайте ежедневно – это самый главный с точки зрения физиологии прием пищи.
* Важную роль играет качество продуктов питания. Чтобы еда не залеживалась в холодильнике, готовьте небольшие порции. При покупке продуктов питания обращайте внимание на сроки годности.

Переедание – это серьезная проблема нашего общества. Склонность к бесконтрольному потреблению пищи с избыточной калорийностью портит не только фигуру, но и самочувствие.

Редкое переедание, безусловно, станет причиной недолгого, но неприятного дискомфорта. Тяжесть в желудке, бессонница, головная боль и усталость, возникшие после обильного застолья, пройдут и забудутся на следующий день.

Чем же опасно регулярное переедание? К сожалению, избыточный вес, который неизбежно возникнет при таком образе жизни, может стать причиной множества заболеваний и недугов.

При переедании с частотой несколько раз в неделю существует большой риск спровоцировать:

* нарушение обмена веществ;
* ожирение;
* высокий уровень холестерина;
* болезни сердечно-сосудистой системы;
* повышенное давление;
* сахарный диабет;
* болезни почек;
* артрит и артроз;
* остановку дыхания во время ночного сна;
* нарушение кровообращения в мозговых отделах;
* расстройства психики (депрессию, повышенную тревожность, нежелание общаться, низкую самооценку).

Систематическое переедание затрагивает работу практически всех органов. Поджелудочная железа вынуждена будет работать на пределе возможностей, нарушение обменных процессов и избыток лишних калорий будут способствовать отложению жиров на проблемных частях тела. Такая работа организма на износ станет причиной усталости и общего плохого самочувствия.