

Последствия неправильного питания

Мы редко задумываемся, как питание влияет на наше здоровье. Имеем привычку не завтракать, перекусить на ходу, пообедать всухомятку, а затем удивляемся, почему беспокоит гастрит. Многие не придают должного значения этому вопросу. А между тем последствия неправильного питания устрашают: лишний вес, плохое самочувствие, хронические заболевания, психологические проблемы и растущая смертность.



Каковы признаки неправильного питания?

Явной погрешностью в рационе можно считать превышение суточной нормы калорий. Неизрасходованная энергия, полученная с пищей, откладывается в жировых клетках в виде жиров – триглицеридов. Однако избыточная калорийность – далеко не единственный критерий неправильного питания, как полагают многие.

Разбалансированность – еще один признак неправильного рациона, который приводит к накоплению лишнего веса. Это значит, что человек не соблюдает норму суточного потребления белков, жиров и углеводов. Возрастает нагрузка на пищеварительную систему, развиваются хронические заболевания — это то, к чему приводит неправильное питание.

Несоблюдение режима питания тоже становится серьезной проблемой, влекущей накопление жира в организме. Очень важно питаться дробно – 3-5 раз в день, не пропускать завтрак, обед и ужин. Также стоит учитывать, что последний прием пищи должен быть не позже двух часов до начала сна.

К чему может привести неправильное питание?

Неправильное питание переполняет наш организм токсинами. Оно нагружает его лишней работой. Сердцу приходится затрачивать больше усилий для того, чтобы качать кровь; дыхательная система также получает дополнительную нагрузку. Такие изменения начинают происходить не сразу — порой до этого должно пройти достаточно много времени. Однако проявляться они начинают постепенно и вначале могут быть незаметны, зато потом уже может быть поздно вернуть прежние силы организма.

Чрезмерное употребление сладкого может, как известно, привести к образованию кариеса, да и вообще негативно повлиять на состояние зубов.

Негативным образом сказывается неправильное питание и на состоянии кожи. Чрезмерное употребление жирной, острой и соленой пищи ведет к образованию покраснений и прыщей, а также к образованию жирного блеска. А недостаток воды приводит к обезвоживанию дермы.

Если происходит нарушение жирового обмена, то это может привести к такому заболеванию, как ожирение. Кроме того, у таких людей повышен холестерин, что может поспособствовать возникновению таких заболеваний, как сахарный диабет, подагра или привести к инсульту.

Также к лишнему весу приводит и нарушение обмена углеводов.

Также от питания человека зависит его кровяное давление. Если оно повышено, то такое заболевание называется гипертонией. Оно характеризуется головными болями. Если кровяные артерии забиваются жировыми клетками, то возникает стенокардия. А следствием этого заболевания может быть инфаркт миокарда. Также неправильное питание может привести к раку кишечника.

Следите за своим ежедневным рационом, готовьте блюда на основе натуральных продуктов, и вы легко забудете о заболеваниях, связанных с употреблением пищи.