

Доктор Кутушов: как бороться с последствиями стресса для пищеварения

Тематика: **Здоровье и спорт**
Корпоративные новости

Дата публикации: 2.10.2022

г. Москва

Дата мероприятия / события: 2.10.2022

почему мы кушаем больше и чувствуем тяжесть в желудке. Как ещё отражается стресс на системе пищеварения рассказал Михаил Кутушов, к.м.н., врач-токсиколог, профессор.

При стрессе вырабатывается недостаточное количество желудочного сока и слюны. Это одна из причин, почему мы кушаем больше и чувствуем тяжесть в желудке. Как ещё отражается стресс на системе пищеварения рассказал Михаил Кутушов, к.м.н., врач-токсиколог, профессор.

“Пищеварительная система человека устроена просто: её состояние напрямую связано с концентрацией глюкозы в крови и психоэмоциональным состоянием человека. В стрессе мы либо много кушаем, либо не кушаем вообще – и то, и то - плохо,” – поясняет доктор Кутушов.

Каждый человек, когда кушает, должен быть сосредоточен только на еде: её внешнем виде, запахе, окружении и т.д.

Цвет пищи и посуды также играет свою роль в процессе приема пищи. Кушайте из тарелок белого цвета, если в стрессе ваш аппетит с вами, если в стрессе вы отказываетесь от еды – доставайте красные тарелки (красный цвет возбуждает аппетит).

Старайтесь кушать разнообразную пищу: качественную и разного цвета – чем больше ярких цветов и полезной еды в вашей тарелке, тем лучше усвояемость пищи, и больше питательных веществ получит организм.

Стресс бьет по пищеварению и по коже одновременно – появляются воспаления, шелушения, первично также страдают волосы и ногти.

“Состояние кожи напрямую связано со здоровьем пищеварительной системы и микробиотой. Если усваиваются все витамины и биологические вещества, необходимые для поддержания внешнего вида кожи, то качество кожи будет хорошим,” – напоминает Михаил Владимирович.

Постоянная ссылка на материал: <http://www.smi2go.ru/publications/146974/>