

Учёные выяснили, почему многие из нас ходят по большому  
именно утром после завтрака

Есть несколько причин, почему мы чаще всего какаем утром. Первая связана с нашими внутренними часами. У здоровых людей мышечные сокращения в толстой кишке следуют определённому ритму. Ночью её активность минимальна. Причём чем глубже и спокойнее наш сон, тем меньше у нас мышечных сокращений.

Сокращения в толстой кишке наиболее активны утром после пробуждения и после еды. Завтрак также является для нас стимулом к испражнениям. Когда мы едим и пьём, наш желудок растягивается, что вызывает гастроэнтерический рефлекс. Это стимулирует сильное сокращение толстой кишки и может привести к выталкиванию уже имеющихся в толстой кишке фекалий из организма. Данный рефлекс наиболее силен утром.

Важную роль играет и кофе. Это вообще очень мощный стимулятор сокращений сигмовидной кишки и самой прямой кишки.

Крупные международные исследования показывают, что подавляющее большинство людей какают от трёх раз в день до трёх раз в неделю. Если вы здоровы, то важнее, чтобы работа кишечника была для вас комфортной и регулярной. Дефекация не обязательно должна происходить один раз в день утром.

Кроме того, люди с синдромом раздражённого кишечника могут ощущать по утрам острую потребность сходить в туалет по утрам. Часто это происходит несколько раз после пробуждения, во время и после завтрака. Это может быть очень неприятно. Вероятно, это связано с чрезмерной стимуляцией сокращений толстой кишки по утрам.

Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.