

Врач-диетолог, гастроэнтеролог и нутрициолог центра «Медфрендс» Евгений Арзамасцев объяснил, что такое пищевая кома и как это состояние связано с частотой приёма пищи.

По словам Арзамасцева, пищевая кома, или постпрандиальная сонливость, — состояние, характеризующееся сонливостью, усталостью и снижением концентрации внимания после обильного приёма пищи. Этот синдром тесно связан с перееданием, что называется, за один присест, особенно когда человек пропускает завтрак, а затем плотно обедает.

В целом пищевая кома — результата длительного разового приёма пищи и переедания. Такое чрезмерное потребление пищи увеличивает приток крови к органам пищеварения и одновременно снижает активность мозга. Эволюцию этого механизма можно проследить ещё с первобытных времён, когда люди отдыхали после добывания пищи.

Врач отметил, что продукты с высоким гликемическим индексом также могут способствовать сонливости, вызывая резкий скачок сахара в крови с последующим его резким падением. Это состояние особенно опасно при занятиях, требующих постоянного внимания, например, при вождении автомобиля. Постоянное переедание и употребление большого количества рафинированных продуктов может нарушить работу кишечника, углеводный обмен и негативно повлиять на поджелудочную железу, повышая риск развития диабета. Врач рекомендует завтракать и делить обед на небольшие порции, чтобы избежать пищевой комы.

«В первую очередь этот синдром связан с избыточным разовым питанием: например, человек успевает за день поесть один раз или имеет привычку не завтракать и впоследствии переедает в обед. Дело в том, что чрезмерное количество пищи увеличивает кровоток в области органов пищеварения, тогда как активность мозга снижается. Такое состояние запрограммировано в нас с ранних этапов развития человечества, когда после добычи еды люди отдыхали», — объяснил врач.

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