

Для большинства — утро: врачи назвали лучшее время суток для дефекации

“Нормальная” частота посещения туалета по-большому – от двух раз в день до трёх раз в неделю. При этом существует и более подходящее время дня для дефекации.

Уилл Булсевич, доктор медицины, гастроэнтеролог из Чарльстона, Южная Каролина, владелец The Plant-Fed Gut и автор книги Fiber Fueled, отмечает: важнее не то, в какое время суток вы опорожняете кишечник, а насколько это регулярно. Дело в том, что наш организм функционирует в ритме, совпадающим с восходом и заходом солнца.

Нерегулярный ритм дефекации ставит под угрозу моторику кишечника (движение пищи и отходов через пищеварительную систему), а также кишечный микробиом. Это может проявляться в виде хронических запоров или синдрома раздражённого кишечника.



Dr. Srivatsan Gurumurthy

Кеннет Браун, доктор медицины, гастроэнтеролог из Плейно, штат Техас, и ведущий подкаста Gut Check Project, добавляет, что определённое время суток лучше всего подходит для установления постоянного графика стула. В целом для большинства людей это утро, вскоре после пробуждения.

Есть несколько причин, по которым утро считается лучшим временем для дефекации.

Для большинства — утро: врачи назвали лучшее время суток для дефекации

Во-первых, пик активности толстой кишки приходится на утро. Одновременно с этим в организме естественным образом повышается кортизол, что может стимулировать опорожнение кишечника.

Во-вторых, в период сна пищеварительная система остаётся относительно неактивной. Это позволяет толстой кишке накапливать стул.

Наконец, утром сильнее всего гастроколический рефлекс. Это когда после еды или питья желудок растягивается. Он стимулирует сокращение толстой кишки и перемещение её содержимого вперёд.

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