

# ПОЧЕМУ НЕЛЬЗЯ РАЗВЛЕКАТЬСЯ ЗА СТОЛОМ?

Одна из наиболее распространённых привычек взрослых — есть, глядя в телевизор или читая газету.

Начало такой привычки заложено в детстве, когда ребёнку рассказывали сказки или пели песни, чтобы он поел. Ребёнок вырастает, а привычка связывать прием пищи с развлечениями остаётся. Желудочный сок при этом выделяется хуже, пища усваивается плохо. К тому же впоследствии человек не только «читает, когда ест», но и «ест, когда читает» (смотрит телевизор, сидит в кино), то есть приём пищи регулируется уже не только аппетитом, но и просто, желанием получить удовольствие во время чтения (просмотра фильма). Такое беспорядочное принятие пищи оборачивается разными болезнями.