

Биоритмология в питании

Ассистент кафедры внутренних болезней,
клинической фармакологии и эндокринологии ГОУ
ВПО УГМА Росздрава

Барташевич Г.М.

Екатеринбург

2010



Ритмы присущи всем. И галактикам, и клеткам. Смена дня и ночи, времени года приводят к тому, что органы человека также ритмично изменяют свою активность. Включающими и выключающими факторами являются физические изменения внешней среды, например, изменение светового потока, связанного с движением Солнца и фазами Луны. Причем активизация органов подчиняется внутренним биологическим часам. Полный цикл энергетического возбуждения органов завершается примерно за 24 часа. Причем максимальная активность органов длится около 2 часов. Именно в это время органы человека лучше поддаются лечебному воздействию.



Время максимальной активности человека в его суточном биоритме:

Печень - с 1 до 3 часов ночи

Легкие - с 3 до 5 часов утра

Толстая кишка - с 5 до 7 часов утра

Желудок - с 7 до 9 часов утра

Селезенка - с 9 до 11 часов утра

Поджел. железа - с 9 до 11 часов утра

Сердце - с 11 часов до 13 часов дня

Тонкая кишка - с 13 до 15 часов дня

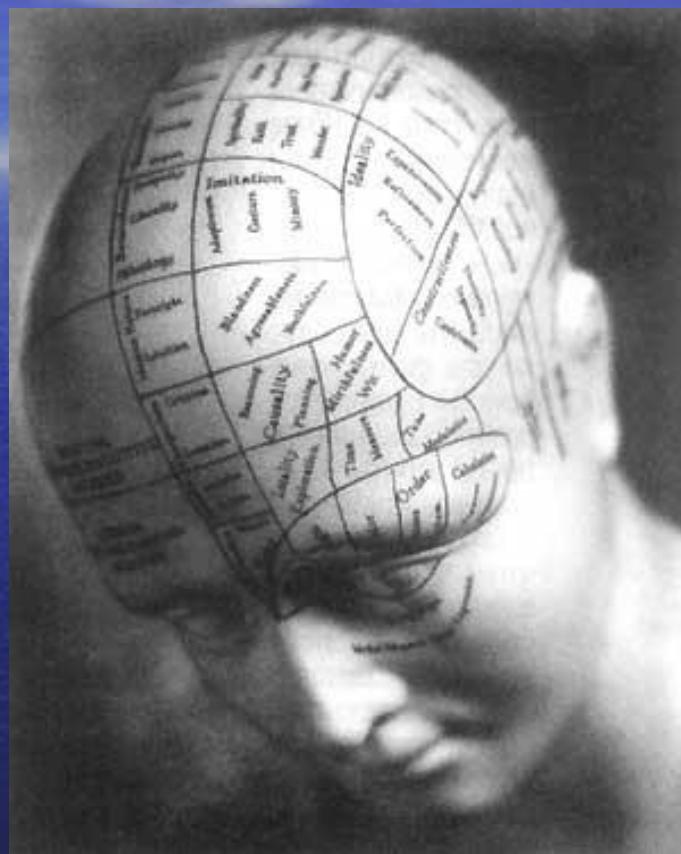
Мочевой пузырь - с 15 до 17 часов дня

Почки – с 17 до 19 часов вечера

Половые органы – с 19 до 21 часов

Органы теплообразования – с 21 до 23 часов ночи

Желчный пузырь - с 23 до 1 часу ночи



Согласно данным, отраженным в трудах древних ученых, и анализу проведенных современных исследований, медикам удалось составить таблицу суточной активности различных органов и систем организма:

- 1 - 3 ч. – максимально активно работает желчный пузырь. Активно работает печень – идет большая «стирка» тела, освобождение его от токсинов.
- 1 - 4 ч. – артериальное давление и частота дыхания минимальны. Тело отдыхает, физически мы полностью истощены и особенно чувствительны к боли.
- 1 – 5 ч. – понижение температуры тела. Минимальное количество сахара в крови. Органы и системы работают в минимальном режиме, но слух обостряется и реагирует на малейший шум.

2 – 5 ч. – минимальная физиологическая активность . Низкая работоспособность легких, пульс и дыхание самые медленные.

3 – 5 ч. – максимально работает печень.

3 ч. – самое низкое артериальное давление

4 ч. – наименьшая частота пульса. Мозг снабжается минимальным количеством крови.

4 – 5 ч. – максимальная активность костного мозга. Давление еще низкое, мозг по-прежнему снабжается минимальным количеством крови.

5 ч. – минимальная температура тела. Почки отдыхают.



5 – 6ч. – появляется чувство голода. Даже если Вам хочется спать, тело пробуждается. Давление постепенно повышается.

5 – 7 ч. – отмечается максимальная активность легких. Ритм сердечных сокращений учащается.

6 – 7 ч. – иммунная защита особенно сильна.

7 – 9 ч. – максимально работает толстый кишечник . Снижается активность желчных протоков и желудка.

9 ч. – максимальное содержание адреналина в крови. Повышается психическая активность, уменьшается чувствительность к боли. Сердце работает на полную мощность.

8 – 12 ч. – первый подъем работоспособности (человек чувствует прилив сил).

8 – 9 ч. – тело отдохнуло, печень закончила очистку организма от токсинов (в это время особенно вреден алкоголь).

9 – 10 ч. – максимальное количество сахара в крови.

9 – 11 ч. – интенсивно работает желудок.

10 ч. – пик работоспособности.

11 – 13 ч. – максимально активизируется поджелудочная железа и селезенка. Печень отдыхает.

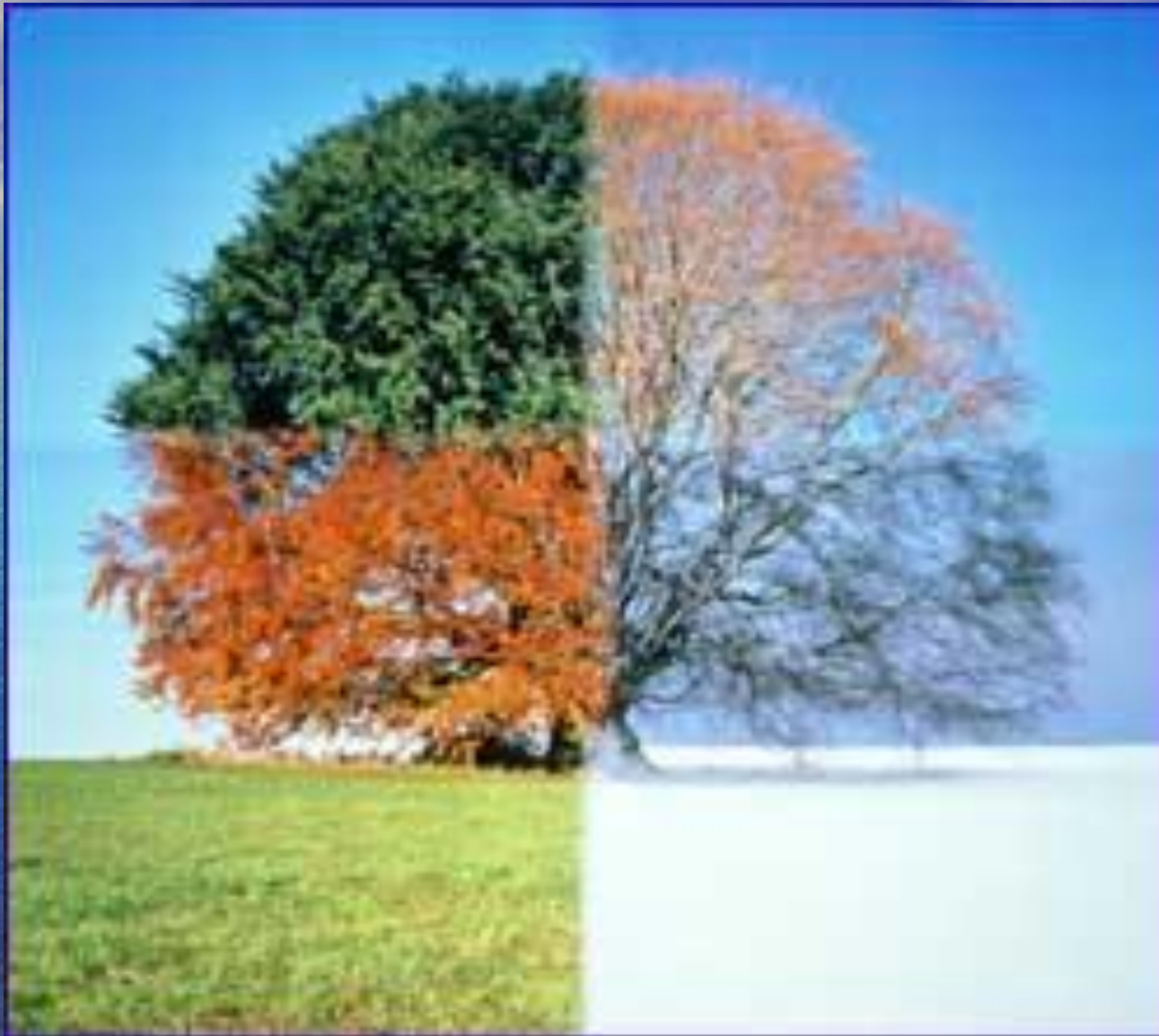
12 ч. – максимальное пробуждение желез желудка, сопровождаемое чувством голода. Но обед лучше перенести на час позже.

13 ч. – резко снижается работоспособность органов кровообращения, Первый период активности прошел, чувствуется усталость.

13 – 15 ч. – минимальная активность. Человек наиболее слаб. Максимальная активность сердечной деятельности.

15 – 17 ч. – максимально работает тонкий кишечник.

15 – 16 ч. – 2 подъем работоспособности. Органы чувств обострены до предела, особенно обоняние и вкус.



16 ч. – уровень сахара в крови повышается, но после первоначального оживления наступает спад.

16 – 17 ч. – появляется чувство голода.

17 – третий пик повышенной трудоспособности.

17 – 19 ч. – максимально активно работает мочевой пузырь. Наступает неблагоприятное время для аллергиков, психическая нестабильность, нервозность (ссора может начаться из-за пустяка)

17 – 20 ч. – максимально активно функционирует лимфатическая система и селезенка.

18 ч. – максимальная температура тела и число сердечных сокращений. Капилляры расширены, в крови много адреналина. Психическая возбудимость постепенно снижается, вместе с ней и порог болевой чувствительности.

19 – 21 ч. – максимально активно работают почки. Давление в крови повышено, могут беспокоить головные боли.

20 ч. – в это время вес достигает максимума, реакции на внешние раздражители повышены.

20 – 21 ч. – появляется чувство голода. Психика стабильна, память на высоте.

21 ч. – резкий спад работоспособности системы кровообращения.

21 – 23 ч. – максимальная активность сосудистой системы.
Температура тела понижается.

22 – 23 ч. – физиологический спад (организм перестраивается на
ночной режим).

23 ч. – начало сна.

24 – 1 ч. – пик ложной продуктивности у «сов» (появляется
чувство голода).

Исходя из таблицы биоритмов, завтрак можно приурочить к 7-8 ч.
утра, обед организовать в 13-14, а ужин наметить на 18-19ч.
вечера. Для тех, кто занимается активным физическим трудом,
уместны дополнения – ланч в 10 утра и полдник в 16 ч., ночник
в 22-23 ч.



Благодарю за внимание!