**Вредно ли есть за компьютером?**

 Для современного человека компьютер — неотъемлемая часть всей жизни. Время от времени мы никуда не отходим от своего рабочего места и бросаем к себе в рот все, что попадает под руку. Однако никто не задумывается об опасности, которая нас подстерегает.

 Ученые из киевского института экологии человека провели структурный анализ простой воды, поставив ее в стакане на некоторое время около компьютера. Известно, что вода способна реагировать даже на малые электромагнитные поля. Под их воздействием ее молекулы изменяются. С годами вредное излучение накапливается и существенно повышает риск возникновения тяжелых заболеваний, таких как болезнь Альцгеймера и заболевание Паркинсона и т.д.

Для нормального пищеварения важно принимать пищу, сосредоточившись непосредственно на еде. В процессе пищеварения и управления аппетитом участвует память, внимание и восприятие информации – эти мозговые центры переключаются при потреблении пищи за компьютером на другие, отвлекающие их факторы.

 Когда человек увлечен, он ест практически автоматически, процесс пережевывания пищи перед монитором бесконтрольный, поэтому пища попадает в желудок плохо пережеванной. Эти факторы нередко вызывают гастрит, который в последующем, как правило, перетекает в язву, нарушение обмена веществ и желудочно-кишечного тракта, а также избыточный вес.

Избыточный вес – постоянный спутник людей, которые «жуют» за компьютером. В процессе увлечения игрой или социальными сетями, человек употребляет практически тоннами сладости, чипсы, орехи и т.д. однако в мозг не попадает сигнал о насыщении из-за компьютерной увлеченность. В результате этого есть хочется снова и снова, несмотря на то, что организм уже насыщен и получил вполне достаточное количество калорий.

 Также переедание может привести не только к избыточному весу, но и к сахарному диабету, ведь малоподвижность в совокупности с переизбытком еды приводит к нарушению усвояемости глюкозы в организме. По утверждению специалистов, у каждого третьего пациента, который проводит до 10 часов в день за компьютером, диагностируется сахарный диабет второго типа.

Кроме того, обедая за компьютером, человек незаметно для себя съедает тысячи бактерий, живущих на клавиатуре, компьютерной мышки и других предметах. На них могут находиться возбудители очень опасных инфекций, способствующие развитию различных заболеваний. Так медицинские эксперты напомнили, что на компьютерной клавиатуре могут гнездиться даже фекальные микроорганизмы.

Еще одна причина, почему не следует есть за монитором — поза, в которой мы едим. За компьютером мало кто помнит о правильной осанке. Сидя на ноге, согнув спину и вытянув шею нарушается расположение органов желудочно-кишечного тракта. Вследствие чего пища гораздо хуже переваривается, после обеда, съеденного перед экраном, начнется изжога или несварение.

 Следует делать небольшие перерывы как для приема пищи так и для физкульт минуток, а также не забывайте, что глаза тоже должны отдохнуть от компьютера!

Врач-гигиенист Ж.Н.Чернова

Помощник врача-гигиениста А.М.Макаревич