

Matvanor

Att äta regelbundet är mycket viktigt. Man borde ha en bestämd tid för varje måltid. Då borde var och en äta vad kroppen kräver och sedan inte äta något förrän vid nästa måltid. Det finns många som äter när kroppen inte behöver mat, på oregelbundna tider och mellan måltiderna, därför att de inte har tillräckligt med viljekraft för att stå emot lusten att äta. En del småäter ständigt när de är på resa om det finns något ätbart inom räckhåll. Detta är mycket skadligt. Om de som reser i stället åt regelbundet av sådan mat som är enkel och näringsrik, skulle de inte känna sig så trötta och så lätt bli sjuka.

En annan dålig vana är att äta just innan man lägger sig. Man kan ha ätit sina måltider regelbundet, men eftersom man har en känsla av matthet, äter man litet till. När man ger efter för detta blir det en vana som ofta är så stark, att man tror att man inte kan sova om man inte får äta litet först. Följden av att äta sent på kvällen blir att matsmältningen pågår hela tiden under det att man sover. Men trots att magen arbetar medan man sover, blir inte arbetet ordentligt utfört. Sömnen blir ofta störd av obehagliga drömmar, och man vaknar på morgonen utan att känna sig utvilad och har ingen lust att äta frukost. När vi lagt oss för att sova borde därför magen ha gjort allt sitt arbete färdigt, så att den, liksom alla andra organ i kroppen, får vila. För personer med stillasittande arbete är sena kvällsmåltider särskilt skadliga. För dem är de störningar som uppstår på grund av detta ofta början till sjukdom som slutar med döden.

I många fall är den matthetskänsla som gör att man får lust att äta orsakad av att matsmältningsorganen blivit överansträngda under dagen. Efter det att matsmältningsorganen har tagit hand om en måltid behöver de vila. Det borde gå minst fem eller sex timmar mellan varje måltid, och de flesta som prövar det kommer att finna att två måltider om dagen är bättre än tre. – Hälsa för hela människan, sid 259-260