



Неделю с 24 по 30 ноября 2025 года Министерство здравоохранения Российской Федерации объявило Неделями профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта.

ПРОСТЫЕ СЕКРЕТЫ ПРАВИЛЬНОГО ПИТАНИЯ

Правильное питание – залог крепкого здоровья и хорошего самочувствия. Простые советы помогут сделать ваш рацион сбалансированным и полезным:

1. Разнообразие продуктов

Каждый день включайте в меню овощи, фрукты, крупы, мясо, рыбу, молочные продукты, орехи и семена. Чем шире ассортимент продуктов, тем

полноценнее организм получает необходимые витамины и минералы.

2. Баланс белков, жиров и углеводов:

- белки (мясо, рыба, яйца, творог): основа мышц и иммунной защиты;
- жиры (масла, авокадо, орехи): источник энергии и усвоения витаминов а, d, е, k;
- углеводы (крупы, хлеб грубого помола, картофель): энергия и сытость.

3. Больше растительной пищи

Ежедневно съедайте минимум пять порций свежих овощей и фруктов. Они содержат клетчатку, антиоксиданты и микроэлементы, улучшающие пищеварение и иммунитет.

4. Выбирайте натуральные продукты

Избегайте переработанных продуктов с большим содержанием сахара, соли, искусственных добавок и усилителей вкуса. Предпочитайте натуральную пищу домашнего приготовления.

5. Вода – лучший напиток

Выпивайте около 1,5-2 л чистой воды в сутки. Это улучшает метаболизм, очищает организм и поддерживает нормальную работу почек и кожи.

6. Режим питания важен

Регулярность и дробность питания поддерживают стабильный уровень глюкозы в крови и снижают чувство голода. Оптимально питаться небольшими порциями каждые 3-4 часа.

7. Умеренность во всём

Даже полезные продукты лучше потреблять умеренно. Переедание перегружает желудок и печень, затрудняет переваривание пищи.

8. Готовьте правильно

Используйте щадящую обработку продуктов: варку, тушение, запекание, приготовление на пару. Жареная пища тяжелее усваивается организмом.

9. Завтракайте полноценно

Хороший завтрак запускает обмен веществ и обеспечивает энергией на весь день. Идеальны каши, омлеты, творожные блюда, бутерброды с сыром и

овощами.

10. Ешьте осознанно

Во время еды сосредотачивайтесь на процессе, ешьте медленно, хорошо пережёвывая пищу. Так легче почувствовать насыщение и предотвратить переедание.

Помните: правильная еда – это удовольствие и радость, а не ограничение и мучение. Главное – подходить к питанию разумно и позитивно!

ПРОФИЛАКТИКА БОЛЕЗНЕЙ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА

Заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) распространены повсеместно и являются одной из наиболее частых причин обращения пациентов к врачам. Для поддержания здоровья и предупреждения возникновения болезней ЖКТ необходимо придерживаться ряда рекомендаций и принципов профилактического поведения.

ОСНОВНЫЕ ПРИНЦИПЫ ПРОФИЛАКТИКИ БОЛЕЗНЕЙ ЖКТ:

Рациональное питание:

- Питайтесь регулярно, соблюдая интервалы между приемами пищи (не менее 3 часов). Последний приём пищи должен быть за 2-3 часа до сна.
- Ограничьте потребление жирного, острого, солёного, копченого, консервированного и жареного. Эти продукты негативно влияют на слизистую оболочку желудка и кишечника.
- Включите в рацион овощи, фрукты, зелень, зерновые продукты, богатые клетчаткой, витаминами и минералами.
- Используйте умеренное количество соли и сахара.
- Употребляйте достаточное количество жидкости (около 1,5-2 литров чистой воды ежедневно).

Образ жизни и физическая активность:

- Ведите активный образ жизни, занимаясь физическими упражнениями минимум 3 раза в неделю. Физическая нагрузка улучшает моторику кишечника и обмен веществ.
- Следите за весом, поддерживая индекс массы тела в пределах нормы.
- Полноценно отдыхайте, обеспечивая организму достаточно времени для восстановления сил.
- Откажитесь от вредных привычек.
- Регулярная чистка зубов дважды в день снижает вероятность попадания инфекции в организм и уменьшает риски воспалительных процессов в органах ЖКТ.

Психоэмоциональное состояние:

Стресс оказывает негативное влияние на работу органов пищеварения.

Научитесь управлять своими эмоциями, используйте техники релаксации и методы снижения напряжения.

Медицинская профилактика

Проходите ежегодные профилактические осмотры у терапевта. Если возникли тревожащие симптомы, незамедлительно обращайтесь за консультацией специалиста. Выполняйте рекомендации врача относительно необходимых исследований и процедур.

Соблюдение перечисленных мер позволит вам минимизировать риски появления заболеваний ЖКТ и сохранить здоровье своего организма на долгие годы.