



## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ И ПИТАНИЕ

- Откажитесь от жареного, солёного и острого. Переходите на полезные способы приготовления, которые сохраняют до 99% витаминов в пище: на пару, варка, запекание
- Отказ от завтрака, длительные перерывы в питании (более 4–5 часов), еда перед сном, употребление газировок на голодный желудок и более 5–6 чашек кофе в день способствуют развитию заболеваний – от гастрита до рака желудка



*«Следи за своим ртом, через него входят болезни. Поступай так, чтобы хотелось есть, когда ты встаёшь от обеда»*

*Лев Николаевич Толстой*


## **Заболевания желудочно-кишечного тракта (ЖКТ) могут не только нарушить нормальный ритм жизни человека, но и серьёзно отразиться на здоровье**

### **Профилактические меры:**

- употребляйте свежие и качественные продукты
- мойте руки перед едой
- ешьте медленно, тщательно пережёвывая пищу
- соблюдайте режим питания – обязательно завтракайте
- откажитесь от фастфуда и полуфабрикатов
- осторожно относитесь к лекарствам
- своевременно проходите диспансеризацию и профилактические осмотры



talcdotovo.ru

 Городской центр  
общественного здоровья  
и медицинской профилактики



## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Никотин стимулирует секрецию кислоты в желудке и приводит к гастриту. Не курите!
- Злоупотребление алкоголем удваивает риск развития язвенной болезни и рака желудка, способствует развитию панкреатита, гепатита и цирроза печени





# ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Выполнение физических упражнений влияет на мышцы брюшного пресса и нижних конечностей, на диафрагмальное дыхание, осуществляя таким образом «массаж» органов брюшной полости





## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ И ПЕРЕЕДАНИЕ

- При употреблении большого объёма пищи желудок не в состоянии выработать достаточное количество желудочного сока, и пища обрабатывается и усваивается неполноценно.
- Вес порции за один приём пищи: для женщины — 200–250 гр., для мужчины — 250–300 гр.



## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ И ПЕРЕКУСЫ

- При частых перекусах пища не может надлежащим образом перевариться
- Промежутки между приёмами пищи (3–4 часа днём и 12 часов ночью) необходимы, чтобы гормон инсулин успел адекватно вырасти в ответ на принятую пищу и опуститься до начального уровня
- Постоянные перекусы приводят к инсулиновым скачкам, что способствует развитию инсулинорезистентности и сахарного диабета 2 типа





## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА

- Ключ к усвоению пищи – это работа нервной системы (необходимо успокоиться, отвлечься от гаджетов, эмоционального контента и не принимать пищу на бегу)

