

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Последствиями нарушения процесса пищеварения для человека становятся ожирение, нарушение обмена веществ, различные заболевания желудочно-кишечного тракта: изжога, гастрит гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь и др.

Органы пищеварения



В течение суток выделяется около 7 л пищеварительных соков (вода, слизь, соли и ферменты-катализаторы биохимических процессов). Ферменты делятся на протеазы, расщепляющие белки (протеины), амилазы, расщепляющие углеводы (амилозу), и липазы, расщепляющие жиры (липиды). Каждый фермент активен только в определенной среде (кислой, или щелочной, или нейтральной).

Основным способом обезопасить себя от этих заболеваний становятся методы профилактики, рекомендуемые гастроэнтерологами и диетологами. Среди них на первое место выдвигаются: отказ от вредных привычек и малоподвижного образа жизни, физическая активность, борьба со стрессовыми состояниями, ну и, конечно, режим и рацион питания.

Вопрос, касающийся питания человека, рассматривается медицинскими специалистами отдельно и уделяется ему особое внимание. Гастроэнтерологи и диетологи рекомендуют сделать процесс питания систематическим, то есть призывают принимать пищу примерно в одно и то же время (регулярно). При этом рекомендуется избегать переедания, а отдать предпочтение меньшему количеству принимаемой пищи при большем количестве её приёмов. То есть придерживаться принципа «меньше, но чаще».

В рационе питания рекомендуется ограничить приём жирных, жареных, копчёных, острых, солёных и маринованных блюд. Отказаться от частого употребления алкоголя и газированных напитков. Среди прочего не стоит слишком часто баловать себя сладостями и выпечкой. Предпочтение стоит отдать блюдам, приготовленным на пару, отварной пище, белой рыбе, свежим фруктам, овощам, не забывая и о зерновых продуктах. Не стоит «мучить» себя и диетами, исключая из рациона питания многие продукты. Это часто нарушает сбалансированность питания и приводит к негативным последствиям. Соблюдение диеты необходимо только по назначению врача.

В любом случае, питание человека должно быть регулярным, разнообразным, полноценным и сбалансированным. Такое питание обезопасит человека от многих заболеваний и страданий, а активный образ жизни, умеренная физическая нагрузка и отказ от вредных привычек помогут сделать жизнь полноценной и яркой!