

Ежегодно 29 мая по инициативе организации гастроэнтерологов отмечается Всемирный день здорового пищеварения. Врачи «Виртуальной клиники» «Ингосстраха» - Екатерина Гордиенко и Анастасия Паршина - рассказали о том, как предотвратить заболевания органов пищеварения и чувствовать себя здоровым.

Сейчас все больше людей сталкиваются с болезнями органов пищеварения, при этом заболеваниям этой группы подвержены люди любого возраста. Чаще всего болезни пищеварения могут появляться из-за стресса, неправильного образа жизни, вредных привычек, приема некоторых лекарственных препаратов и некорректно сформированного пищевого поведения. Например, гастрит встречается у 300-400 человек из 1 000 детей школьного возраста, причем эта статистика сохраняется и у взрослого населения.

При более внимательном отношении к своему питанию развитие многих заболеваний органов пищеварения можно предупредить, а если некоторые болезни уже есть – уменьшить проявления.

Прежде всего нужно обратить внимание на регулярность питания: для здорового пищеварения нельзя делать большие перерывы между приемами еды. Наиболее приемлемый вариант – 4-х разовое питание.

На ночь желательно не переедать. Врачи определили примерное распределение пищи в течение дня: завтрак – 30% от общего количества еды, полдник – 15-20%, обед – 35-40%, ужин – 10-15%. Такой подход поможет избежать развития многих заболеваний органов пищеварения.

Также важно не забывать о сбалансированном и разнообразном рационе, который должен включать белок, сложные углеводы и полезные жиры. Чтобы обеспечить организм витаминами и минералами, нужно употреблять мясо и рыбу, овощи и фрукты,

каши, а также растительные масла. При этом лучше сократить количество очень острых и жареных блюд, а также сладостей в рационе – они могут раздражать слизистую оболочку и затруднять работу желудочно-кишечного тракта.

Еду нужно пережевывать тщательно – это предотвратит переедание и облегчает переваривание. Сразу после приема пищи не рекомендуется принимать горизонтальное положение.

Предпочтительно не запивать еду, а также не пить сразу после приема пищи. Стоит помнить, что такие напитки как сладкий лимонад, крепкий кофе, чай и какао стимулируют аппетит и провоцируют переедание. Для здорового пищеварения и хорошего самочувствия важно пить достаточно жидкости: нормой является 30 мл на каждый килограмм веса.

Все эти несложные, но важные советы помогут улучшить и поддерживать нормальное состояние органов пищеварения. А для того, чтобы быть уверенным в своем здоровье и получать медицинские услуги с комфортом, можно выбрать полис ДМС от «Ингосстраха», благодаря которому при наступлении страхового случая можно наблюдаться у опытных врачей в более чем 8 000 клиниках по всей стране и пользоваться преимуществами дистанционных консультаций «Виртуальной клиники».

Википедия страхования