**Здоровое пищеварение – результат здорового питания**

Практически каждый человек время от времени испытывает дискомфорт от нарушения пищеварения. Это может быть [расстройство желудка](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/esli-zheludok-rasstroen/), [запоры](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/zapor/), [вздутие живота](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/zabolevaniya/meteorizm/), тошнота. Специалисты считают, что основное влияние на здоровье [желудочно-кишечного тракта](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-rabotaet-pishhevaritelnaya-sistema-cheloveka/) оказывают пищевые привычки человека. Здоровье органов пищеварения напрямую зависит от рациона человека. Первый шаг к улучшению пищеварения – трезвая оценка собственного рациона.

Питание — один из наиболее важных аспектов здорового образа жизни. В организме человека нет практически ни одного органа и системы, нормальная жизнедеятельность которых не зависела бы от питания. В настоящее время научно доказана связь между питанием и развитием основных хронических неинфекционных заболеваний, в том числе сердечно-сосудистых и некоторых онкологических, которые являются двумя ведущими причинами преждевременной смертности в мире и в России.

Рацион питания современного человека крайне не сбалансирован. По данным Всемирной организации здравоохранения человечество переедает крахмалосодержащих продуктов (хлеба, картофеля) — на 10%, сахара — на 30 — 35%; недоедает мяса — на 25%, молока — на 30%, овощей и фруктов — на 45 — 50%.

Не лучшим образом питаются и россияне. По данным многолетних исследований НИИ питания РАМН, в нашем рационе недостаточно растительных и животных белков, полезных пищевых волокон, микронутриентов (витаминов и минералов), зато переизбыток жиров, особенно жиров животного происхождения, холестерина, сахарозы. При этом зачастую суточный рацион несёт высокую калорийность. Несбалансированный рацион питания способствует появлению избыточного веса и ожирения.

***12 принципов правильного питания***

1. Частота. Одно из главных правил правильного питания - необходимо есть несколько раз в день, желательно, не менее 3-5 раз, но небольшими порциями и в одно и то же время.

2. Разнообразие. Питание должно быть разнообразным и не слишком экстравагантным. Количество жирной, жареной, острой и кислой пищи придется ограничить. Человеческому организму для нормального функционирования нужно огромное количество органических и минеральных веществ, и они обязательно должны присутствовать в вашем рационе.

3. Постепенность. Сразу отказаться от привычного режима питания сложно, поэтому включать «здоровые» продукты в свой рацион следует постепенно. Желательно купить пароварку и готовить на ней основные блюда. Она сохранит все полезные вещества, содержащиеся в продуктах, и при этом оградит от жиров. Также следует сократить потребление соли и сахара.

4. Энергетический баланс. Еда должна восполнять наши энергетические потери и система питания должна это учитывать. Полезно изучить таблицу калорийности продуктов, и подсчитывать свои энергозатраты за день.

5. Завтрак обязателен. Он должен быть полноценным и разнообразным, кофе и бутербродов с сыром явно недостаточно. Наилучший вариант – вернуться в детство к овсянке или гречке. Если с утра времени нет, да и некому готовить, можно перекусить бананом, яблоком или йогуртом. Хорошо съесть яйцо всмятку или омлет и вместо кофе выпить чашку свежезаваренного чая.

6. Питайтесь по графику. На работу / на учебу можно захватить пшеничный хлебец, батончик с мюсли, смесь сухофруктов с орехами, яблоко или кусочек сыра. Все это поможет продержаться до обеда в хорошем расположении духа. Тем, кто работает в ночную смену, от приема пищи отказываться нельзя, при этом обязательно надо съесть что-нибудь сладкое (глюкоза поможет организму справиться со стрессовой ситуацией и подпитает засыпающую нервную систему).

7. Разбавляйте рацион. Во время обеда и ужина не забывайте о густых супах, они способствуют лучшему пищеварению и не перегружают желудок. Количество алкоголя необходимо сократить. Пейте сок, чай или минеральную воду без газа. А вот от газировки следует отказаться. ЛЮБАЯ газировка негативно влияет на желудочно-кишечный тракт.

8. Сладкое - не значит полезное. Любителям сладкого рекомендуется не злоупотреблять тортами и пирожными с кремом, большим количеством шоколада. Полезен, например, свежий творог с фруктами или ягодами, мармелад, мед. Фрукты, съеденные в конце плотного обеда или ужина, слишком долго перевариваются и теряют все полезные вещества. Лучше баловать себя яблоком, апельсином или бананом между приемами пищи, или прямо перед едой.

9. Отдавайте предпочтение местным продуктам. Выбирайте разнообразные продукты (свежие, замороженные, сушеные), в первую очередь выращенные в вашей местности.

10. Фрукты и овощи необходимы. Это одна из основ правильного питания. Они обязательно должны присутствовать в ежедневном рационе. В них содержатся столь необходимые нашему организму пищевые волокна и витамины. Но не стоит питаться целыми днями одними фруктами и салатами, поскольку это ведет к расстройству желудка и другим проблемам, связанным с процессом пищеварения, ибо протеина в овощах недостаточно.

11. Дозируйте жиры. Не отказывайтесь от пищи, содержащей жиры.

12. Соблюдайте умеренность во всем. Не стоит загонять себя в нечеловеческие условия, но и не относиться к питанию безответственно. Красота и здоровье – в ваших руках.

***Важно помнить, что для каждого человека, имеющего какие-либо хронические заболевания, обращение к врачу при составлении схемы питания - обязательно. Возможно, понадобится не просто правильное, а лечебное питание. Сегодня информации по этому вопросу в различных справочниках официальной и народной медицины достаточно, но лучше сдать анализы и получить профессиональную консультацию в специализированном учреждении.***

Кабинет медицинской профилактики

Апшеронской поликлиники

ГБУЗ «ЦРБ Апшеронского района» МЗ КК