

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВОГО ПИЩЕВАРЕНИЯ - 29 МАЯ



Всемирный день здорового пищеварения отмечают ежегодно 29 мая по инициативе Всемирной организации гастроэнтерологов. В этот день в 1958 году Всемирная организация гастроэнтерологов приняла свой устав.

Цель Всемирного дня - привлечь внимание общественности к проблемам нарушения пищеварения и к поиску эффективных путей борьбы с ними.

Более чем на 50% состояние здоровья зависит от образа жизни человека, где самыми неблагоприятными факторами являются вредные привычки, гиподинамия и нерациональное питание.

Концепция рационального питания основана на том, что питание призвано давать человеку все компоненты и вещества, необходимые для полноценной активной жизнедеятельности, продлевая этот период и укрепляя здоровье человека. Рациональное питание должно быть полноценным, разнообразным по продуктам и видам блюд, сбалансированным по компонентам в зависимости от возраста человека, вида его деятельности и состояния здоровья.

Кроме того, в последние годы борьба с лишним весом стала приобретать большую популярность, а средства массовой информации зачастую способствуют распространению многих теорий и способов по сбрасыванию массы, не имеющих под собой не только научной основы, но и очень часто вредных для здоровья. Если слепо следовать диетам, основанным на исключении из рациона определенных продуктов, может возникнуть дефицит питательных веществ, сформироваться дисбаланс их соотношений, необходимых для осуществления нормальных функций органов и систем, в том числе кишечника. Медицинские показания для назначения диеты индивидуальны для каждого человека и конкретного случая. Диета является частью лечебного процесса, поэтому и назначается только врачом после осмотра и обследования.

Рекомендуем придерживаться правил рационального питания, необходимых для здорового пищеварения!

Питание должно быть полноценным, разнообразным и сбалансированным. Ежедневный рацион человека должен включать все компоненты пищи: белки, углеводы, жиры, витамины и микроэлементы и в сбалансированном соотношении. Любые диеты, ограничивающие потребление одной из составляющих пищи, приводят к расстройствам пищеварения.

Соблюдение режима питания. Непременным условием здорового питания является режим потребления пищи. Наиболее приемлем для взрослого человека 4-разовый режим: 1-й завтрак – 30%, 2-й завтрак (или полдник) -15-20%, обед 35-40%, ужин - 10-15 % суточной потребности в энергии. Людям пожилого возраста, а также людям, склонным к полноте, рекомендуется более частые приемы пищи (5-6 раз в день) небольшими порциями. Кишечник не любит обильного приема пищи, особенно во время ужина, а также многочасового голодания.

Использование щадящих методов приготовления пищи. Жареные продукты, маринованная и чрезмерно острая пища способствуют раздражению слизистой оболочки желудка и кишечника, нарушению перистальтики. Длительная термическая обработка продуктов растительного происхождения способствует снижению содержания в них витаминов.

Умеренность в питании. Чувство насыщения запаздывает и появляется чуть позже заполнения желудка, примерно через 15 – 20 минут. Переедание нарушает пищеварение, обмен веществ, способствует развитию ожирения, атеросклероза и других заболеваний. Помните: прием пищи требует времени.

Достаточное количество клетчатки в рационе. Основные ее источники - свежие фрукты и овощи, крупы. Отсутствие или недостаточное количество этих продуктов приводит к нарушению моторики кишечника.

Не следует злоупотреблять жирной, сладкой, рафинированной пищей. Полуфабрикаты, копчености, «фаст-фуд» и могут содержать консерванты, красители, избыток соли, которые в свою очередь могут приводить к нарушениям функции кишечника и угнетению полезной микрофлоры.

Соблюдение гигиены. Нарушение элементарных правил гигиены приводит к возникновению кишечных инфекций, пищевых отравлений.

Спокойная обстановка, безукоризненная чистота, красивая посуда и сервировка стола – атрибуты здорового питания.

Кроме того, регулярные физические упражнения, активный образ жизни способствуют стимуляции гладкой мускулатуры кишечника и процессу пищеварения.

Здоровый образ жизни, элементом которого является культура питания, должен стать потребностью каждого человека.

Соблюдение принципов рационального питания позволит сохранить здоровье и предотвратить ряд заболеваний!

