

29 мая весь мир отмечает День здорового пищеварения. Основная его цель — привлечь внимание общественности к проблемам нарушения пищеварения и к поиску эффективных путей борьбы с ними. Специалисты Томского филиала «МАКС-М» рассказали о важности правильного питания как для системы пищеварения, так и в целом для всего организма.

С заболеванием пищеварительной системы хоть раз в жизни сталкивался каждый человек. В России более 70% взрослого населения испытывают проблемы с пищеварением. Неправильное питание, употребление вредной пищи, курение, частые стрессы и малоподвижный образ жизни – основные причины неприятных ощущений и дискомфорта после приема пищи, и способны привести к развитию воспалительных процессов, требующих впоследствии хирургического вмешательства.

Следствием нарушения правильной работы органов пищеварительной системы зачастую становится развитие артериальной гипертензии, ишемической болезни сердца, сахарного диабета, ожирения, которые негативно влияют на продолжительность жизни.

Для снижения риска возникновения заболевания и предотвращения развития его осложнений, страховые представители «МАКС-М» рекомендуют:

- Соблюдать пищевой режим: есть несколько раз в день небольшими порциями;

- Питаться рационально и разнообразно: включить в меню овощи и фрукты, рыбу, нежирное мясо, цельнозерновые крупы, кисломолочные продукты;

- Ограничить количество жирной, жареной, острой, соленой и сладкой пищи;

— Начинать трудовой день с полноценного завтрака: каша, омлет со свежесваренным чаем – отличная замена бутербродам и утреннему кофе;

— Во время рабочего дня, до полноценного обеда, стараться перекусывать фруктами, сыром, цельнозерновыми батончиками;

— Свести к минимуму употребление алкоголя, газированных напитков, отказаться от употребления табака;

— На ужин употреблять густые супы и блюда, приготовленные на пару;

— Подбирать диету только под контролем врача, не заниматься самолечением;

— Вести активный образ жизни и раз в год находить время для комплексного обследования организма.