

День здорового пищеварения

Начиная с 1958 года, 29 мая Фонд Всемирной гастроэнтерологической организации (WGO) при поддержке 103 организаций-участниц из 50 стран мира ежегодно проводит Международный день здорового пищеварения.

Цели этого дня – привлечение внимание общества к проблемам различных нарушений пищеварения, совместный поиск эффективных стратегий борьбы с ними, популяризация здорового образа жизни и рационального, здорового питания как неотъемлемого компонента ЗОЖ.

Тематическая направленность этого международного дня ежегодно меняется, привлекая внимание к тому или иному нарушению пищеварения. В 2021 году темой Международного дня здорового пищеварения стала «Пандемия ожирения». Несоблюдение режима питания, несбалансированность рациона, избыточное потребление углеводов, трансжиров, соли и сахара приводит как к нарушениям работы пищеварительной системы, так и к появлению лишнего веса.

Для этого необходимо в первую очередь соблюдать правильный режим питания. Принимать пищу следует не менее пяти раз в день, желательно в одно и то же время. Важным условием здорового пищеварения является полноценный завтрак, обязательны обед и ужин, а дополнительными - второй завтрак, полдник.

Немаловажное значение для здорового пищеварения имеет благоприятный психологический климат. Принимайте пищу в спокойной обстановке, не садитесь за стол в возбужденном состоянии, не употребляйте пищу на улице, особенно на ходу, не переedayте на ночь. Ужинать рекомендуется за 3 часа до сна, так как для восстановления деятельности пищеварительных желез требуется 8-10 час. ночного отдыха. Хороший аппетит, вызывает рефлекторное выделение желудочного сока. Этому способствует обстановка, сервировка стола, отсутствие отвлекающих от еды факторов (чтение, телефон). Соблюдайте режим труда и отдыха, правильно организуйте свой досуг, старайтесь избегать стрессовых ситуаций.

В свой рацион включайте больше фруктов и овощей, меньше сахара и жирного, не переedayте острые и соленые блюда, употребляйте больше отварную пищу и блюда на пару, пейте достаточное количество воды, соблюдайте личную гигиену, мойте тщательно руки перед каждым приемом пищи. Рекомендуем не забывать о прохождении регулярных профилактических осмотров и отказаться от вредных привычек, исключить из рациона газированные и энергетические напитки, снизить до минимума употребление алкоголя, отказаться от курения.

В День здорового пищеварения на сайте здоровое-питание.рф имеется подборка материалов о здоровье пищеварительной системы, о влиянии ожирения на состояние ЖКТ и организма в целом, о том, как можно помочь организму и улучшить процесс пищеварения.

**Информация подготовлена с использованием материалов сайта федерального проекта «Санитарный Щит страны – безопасность для здоровья» коммуникационной стратегии «Санпросвет» <https://здоровое-питание.рф>*

Специалист-эксперт Сотникова Ю.Л.