

4 правила для сохранения здоровья кишечника

С 12 февраля в России проходит неделя профилактики заболеваний желудочно-кишечного тракта. Диетолог центра областной центра медицинской профилактики Наталья Динуллина назвала основные правила сохранения здоровья кишечника

1. Выбирайте натуральные экологичные продукты и обращайте внимание на их срок годности.
2. Используйте для приготовления пищи щадящие способы – тушение, припускание, запекание. Даже самый полезный продукт можно загубить в процессе неправильной готовки. Не подвергайте овощи длительной тепловой обработке для сохранения витаминов и минералов. Предварительно готовьте продукты, тяжёлые для усвоения, – маринуйте мясо, замачивайте крупы и бобовые.
3. Тщательно пережевывайте пищу. Поэтому во время еды отвлекайтесь от гаджетов, эмоционального контента, споров. Постарайтесь отвлечься и наслаждайтесь приемом пищи.
4. Не забывайте об объёме порции и режиме питания. В определении объёма вам поможет правило ладони и тарелки: размер порции должен соответствовать размеру вашей ладошки.

Режим же формируется индивидуально, но для большинства здоровых взрослых оптимальным будет 3-разовое питание с соблюдением голодных промежутков в 3-4 часа днём и 12 часов ночью.