

## Что «убивает» наш кишечник?

Диетолог общественного здоровья и медицинской профилактики Наталья Динуллина напомнила оренбуржцам, как сохранить кишечник в рабочем состоянии.

Желудочно-кишечный тракт – это конвейер по преобразованию продуктов питания в доступную для организма форму и выведению ненужных веществ. Но чтобы этот конвейер работал исправно, важно «заправлять» его хорошим топливом. Однако очень часто мы об этом забываем.

Зачастую высококалорийные продукты, продукты, сложные для переваривания или насыщенные рафинированными сахарами «убивают» полезную микрофлору. К нехорошим для кишечника продуктам относятся:

- Фастфуд.
- Еда быстрого приготовления (например, лапша).
- Жирные сорта мяса и продукты мясной переработки.
- Острая пища.
- Копчёности.
- Промышленная выпечка и кондитерские изделия.
- Алкоголь.
- Газированные напитки.

Как помочь своему пищеварению? Употреблять продукты, полезные для пищеварения. Это:

- источники клетчатки – цельнозерновые продукты (хлеб, крупы), овощи, зелень, ягоды; цельнозерновая мука может стать прекрасной альтернативой для приготовления полезной выпечки, блинов, лапши;
- ферментированные продукты – квашеная капуста, кимчи, мочёные яблоки, кокосовый йогурт;
- обволакивающие продукты – семена льна;

- источники резистентного крахмала – зелёные бананы, в т.ч. мука из них, охлаждённый отварной белый рис, охлаждённый отварной картофель;

- источники натуральных ферментов (осторожно при повышенной кислотности) – ананас, манго, папайя, киви, лук, чеснок, имбирь;

И не забывать о воде. Питьевой режим крайне важен для работы любой системы организма, в т.ч. кишечника; здоровый человек должен выпивать не менее 30 мл воды на кг массы тела, при этом важно учитывать, что кофеинсодержащие напитки (кофе, чай чёрный, зелёный, матча, матте), высокоинтенсивная физическая нагрузка, жаркий и сухой воздух повышают потребность в жидкости.