

## Как избежать проблем с ЖКТ

Статистика заболеваний органов желудочно-кишечного тракта неутешительна. В последнее время отмечается увеличение числа таких случаев. Что необходимо сделать, чтобы избежать проблем с одной из важнейших систем организма, рассказала диетолог областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Галина Джорова.

В большинстве своём заболевания желудочно-кишечного тракта вызваны нарушением питания. Поэтому одним из главных факторов, провоцирующих развитие болезней ЖКТ, является неправильное питание: избыточное потребление насыщенных жиров, трансжиров, легкоусвояемых углеводов и соли, а также недостаточное количество овощей и фруктов в рационе, недостаток сложных углеводов и клетчатки, витаминов и минералов. Кроме того, неправильным питанием является переедание, недоедание и тяга к вредной нездоровой пище.

Частота приёмов пищи также влияет на бесперебойную работу желудочно-кишечного тракта – как в плане развития заболеваний органов, так и развития ожирения.

Также к факторам, влияющим на развитие заболеваний ЖКТ, относят курение, которое сужает сосуды и снижает кровоснабжение органов; алкоголь – он раздражает слизистую оболочку желудка и кишечника и увеличивает риск развития гастрита и язвенной болезни; стресс, приводящий к излишним сокращениям или, наоборот, расслаблению мышц, заеданию проблемы и перееданию, накоплению избыточной массы тела; низкая физическая активность.

Что же нужно делать, чтобы избежать заболеваний ЖКТ?

1. Соблюдать режим питания: ешьте 3–4 раза в сутки и 1–2 раза перекусывайте небольшим количеством пищи. Ужинать не позднее чем за 2–3 часа до сна. Избегать приёма пищи наспех.
2. Исключить употребление жирной, жареной, пересоленной еды, копчёностей, газированных напитков.
3. Увеличить в рационе дозу клетчатки (каши, хлеб с отрубями, овощи, фрукты), есть как можно больше свежих салатов.
4. Не переедать и не голодать.

5. Обязательно пить воду – минимум полтора литра в день.
6. Контролировать свой вес.
7. Не забывать про физическую нагрузку (ходьба в умеренном темпе не менее 30 минут в день, плавание, аэробика).
8. Научиться контролировать стресс.
9. Отказаться от курения и чрезмерного употребления алкоголя.
10. Обязательно проходить регулярные медицинские обследования, что позволит выявить проблемы на ранних стадиях и предпринять своевременные меры для поддержания здоровья ЖКТ.