

Горячая пища – причина заболеваний желудочно-кишечного тракта

Врач по медицинской профилактике Анастасия Гильдебрандт предупреждает любителей очень горячей пищи или чая о возможном развитии заболеваний желудочно-кишечного тракта (ЖКТ).

– текущую неделю Минздрав РФ посвятил вопросам профилактики заболеваний ЖКТ. Это одна из наиболее часто встречающихся патологий. И связана она прежде всего с неправильными пищевыми привычками.

Так, основными факторами являются:

- продукты с избыточным содержанием сахара,
- употребление очень горячей пищи или напитков,
- привычка досаливать приготовленную пищу,
- добавление острых специй в большом количестве,
- недостаток клетчатки в рационе,
- отсутствие регулярности в приёмах пищи, приём пищи непосредственно перед сном,
- переедание,
- употребление алкоголя
- курение.

Они неблагоприятно влияют на слизистую ЖКТ, на ней появляются очаги воспаления, что и приводит к болям в животе, изжоге, чувству тяжести, избыточному газообразованию, вздутию, запорам, диарее.