

29 мая - Всемирный день здорового пищеварения

29 мая отмечается Всемирный день здорового пищеварения.

Что такое «здоровое пищеварение» - это процесс, при котором организм эффективно перерабатывает пищу, поглощает необходимые питательные вещества и избавляется от отходов.

Пищеварительная система считается здоровой, если:

- *аппетит нормальный и приём пищи проходит с удовольствием;*
- *пищеварительный тракт не вызывает болевых ощущений или дискомфорта после еды;*
- *питательные вещества эффективно усваиваются и обеспечивают организм достаточной энергией;*
- *стул регулярный, испражнение безболезненное и легко проходящее.*

Почему важно поддерживать функции ЖКТ в норме:

▪ Если пища не переваривается должным образом, организм не может полностью усвоить все необходимые ему питательные вещества, такие как белки, углеводы, жиры, витамины и минералы. Дефицит питательных веществ может привести к развитию различных заболеваний.

▪ Неправильное пищеварение может вызывать раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника, что способствует образованию гастрита, язвы желудка или язвы двенадцатиперстной кишки. А нарушение перистальтики (продвижения пищи) кишечника приводит к запорам или, наоборот, частым поносам.

▪ Некоторые проблемы пищеварения, такие как хронический панкреатит или болезнь Крона, могут вызывать воспаление в органах пищеварительной системы с серьезными последствиями для здоровья.

▪ Нарушение обмена веществ может повлечь повышение веса, ожирение и развитие метаболических заболеваний, таких как сахарный диабет.

Помните, правильное сбалансированное питание является важнейшим условием здорового пищеварения, повышения иммунитета и защитных сил организма против различных заболеваний, а также борьбы с лишним весом.

Начальник Новомосковского
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тульской области

Н.С. Михалюк