**29 мая – Всемирный День здорового пищеварения**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Пищеварение нарушается, и проблемы начинаются»**

|  |
| --- |
|  |

**Алан Брэдли** |

Ежегодно, начиная с 1958 года 29 мая по инициативе Фонда Всемирной гастроэнтерологической организации (WGO) при поддержке 103 организаций-участниц из 50 стран мира **29 мая отмечается Всемирный день здорового пищеварения.**

**Цель Всемирного дня** - привлечь внимание общественности к проблемам нарушения пищеварения и к поиску эффективных путей борьбы с ними, популяризация Здорового Образа Жизни и рационального, здорового питания, как неотъемлемого его компонента.

Все мероприятия Всемирного дня здорового пищеварения посвящаются определенной гастроэнтерологической проблеме, способам ее лечения и профилактики, распространению информации о принципах здорового питания и коррекции образа жизни.

Здоровый образ жизни с каждым годом обращает на себя внимание всё новых и новых людей, которые стараются следовать ему.

Проблемы пищеварения, к несчастью, стали непременным спутником жизни для многих современных людей. Статистика указывает на 50-60% населения, как на людей, страдающих от нарушения работы и заболеваний органов пищеварительной системы. В крупных городах эта цифра увеличивается порой до 90%! Это связано с разными факторами, среди которых первоочередную роль играют неправильное питание, качество продуктов питания, вредные привычки, а также стрессовое состояние, испытываемое многими людьми практически постоянно.
Последствиями нарушения процесса пищеварения для человека становятся ожирение, нарушение обмена веществ, различные заболевания желудочно-кишечного тракта: изжога, гастрит гастроэзофагеальная рефлюксная болезнь и др.

Основным способом обезопасить себя от этих заболеваний становятся методы профилактики, рекомендуемые гастроэнтерологами и диетологами. Среди них на первое место выдвигаются: отказ от вредных привычек и малоподвижного образа жизни, физическая активность, борьба со стрессовыми состояниями, ну и, конечно, режим и рацион питания.

Вопрос, касающийся питания человека, рассматривается медицинскими специалистами отдельно и уделяется ему особое внимание. Гастроэнтерологи и диетологи рекомендуют сделать процесс питания систематическим, то есть призывают принимать пищу примерно в одно и то же время (регулярно). При этом рекомендуется избегать переедания, а отдать предпочтение меньшему количеству принимаемой пищи при большем количестве её приёмов. То есть придерживаться принципа «меньше, но чаще».

В рационе питания рекомендуется ограничить приём жирных, жареных, копчёных, острых, солёных и маринованных блюд. Отказаться от частого употребления алкоголя и газированных напитков. Среди прочего не стоит слишком часто баловать себя сладостями и выпечкой. Предпочтение стоит отдать блюдам, приготовленным на пару, отварной пище, белой рыбе, свежим фруктам, овощам, не забывая и о зерновых продуктах. Не стоит «мучить» себя и диетами, исключающими из рациона питания многие продукты. Это часто нарушает сбалансированность питания и приводит к негативным последствиям. Соблюдение диеты необходимо только по назначению врача.

В любом случае, питание человека должно быть регулярным, разнообразным, полноценным и сбалансированным. Такое питание обезопасит человека от многих заболеваний и страданий, а активный образ жизни, умеренная физическая нагрузка и отказ от вредных привычек помогут сделать жизнь полноценной и яркой!

