



# ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ И ЛЕКАРСТВА

- Не принимайте лекарства без консультации врача.  
Они могут ухудшить пищеварение и вызвать гастрит





## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ И ПИТАНИЕ

- Откажитесь от жареного, солёного и острого. Переходите на полезные способы приготовления, которые сохраняют до 99% витаминов в пище: на пару, варка, запекание
- Отказ от завтрака, длительные перерывы в питании (более 4–5 часов), еда перед сном, употребление газировок на голодный желудок и более 5–6 чашек кофе в день способствуют развитию заболеваний – от гастрита до рака желудка







## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ И ВРЕДНЫЕ ПРИВЫЧКИ

- Никотин стимулирует секрецию кислоты в желудке и приводит к гастриту. Не курите!
- Злоупотребление алкоголем удваивает риск развития язвенной болезни и рака желудка, способствует развитию панкреатита, гепатита и цирроза печени





# ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ И ФИЗИЧЕСКАЯ АКТИВНОСТЬ

- Выполнение физических упражнений влияет на мышцы брюшного пресса и нижних конечностей, на диафрагмальное дыхание, осуществляя таким образом «массаж» органов брюшной полости







## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ И ПЕРЕЕДАНИЕ

- При употреблении большого объёма пищи желудок не в состоянии выработать достаточное количество желудочного сока, и пища обрабатывается и усваивается неполноценно.
- Вес порции за один приём пищи: для женщины — 200–250 гр., для мужчины — 250–300 гр.





## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ И ПЕРЕКУСЫ

- При частых перекусах пища не может надлежащим образом перевариться
- Промежутки между приёмами пищи (3–4 часа днём и 12 часов ночью) необходимы, чтобы гормон инсулин успел адекватно вырасти в ответ на принятую пищу и опуститься до начального уровня
- Постоянные перекусы приводят к инсулиновым скачкам, что способствует развитию инсулинорезистентности и сахарного диабета 2 типа







## ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖКТ И НЕРВНАЯ СИСТЕМА

- Ключ к усвоению пищи – это работа нервной системы (необходимо успокоиться, отвлечься от гаджетов, эмоционального контента и не принимать пищу на бегу)

