

**ПРИМОРЬЕ
ЗА ЗДОРОВЬЕ!**

ДЕМОГРАФИЯ
НАЦИОНАЛЬНЫЕ
ПРОЕКТЫ
РОССИИ



Как помочь своему пищеварению?



Соблюдайте режим питания

Питайтесь 3-5 раз в день, старайтесь принимать пищу примерно в одно и то же время



Соблюдайте правила гиги- ены

Перед едой и приготовлением пищи тщательно мойте руки, хорошо промывайте фрукты и овощи



Пейте чистую воду

Рекомендуется употреблять не менее 1,5-2 л воды в сутки (кофе, чай, соки и другие напитки не учитываются)



Выбирайте свежие и каче- ственные про- дукты

Не употребляйте продукты с истекшим сроком годности



Тщательно проводите термическую обработку пищи

Поделитесь этой информацией с теми, кто Вам дорог





Ешьте свежеприготовленную пищу



Уменьшите количество сладкого

Сахар провоцирует брожение, из-за этого ухудшается всасывание полезных веществ, нарушается баланс кишечной микрофлоры



Старайтесь ограничивать употребление острого, соленого, консервированного, копченого, маринованного

Перечисленные продукты активизируют выработку желудочного сока, что ведет к раздражению и поражению слизистых оболочек



Отдавайте предпочтение щадящей кулинарной обработке продуктов

Отваривайте или готовьте на пару, ограничьте потребление жареного



Хорошо пережёвывайте пищу

Это помогает защитить полость рта от различных инфекций



Питайтесь разнообразно

Богатый микробиом – ключевой элемент здоровья кишечника



Правильно храните пищевые продукты

Соблюдайте температурный режим и защищайте от пыли, насекомых, грызунов и других животных



Тщательно подогревайте приготовленную заранее пищу



Избегайте контактов между сырыми и готовыми продуктами

Это может привести к отравлению



Откажитесь от вредных привычек

(жевательная резинка, курение, употребление табака и алкоголя)



Регулярно занимайтесь спортом и поддерживайте здоровый вес