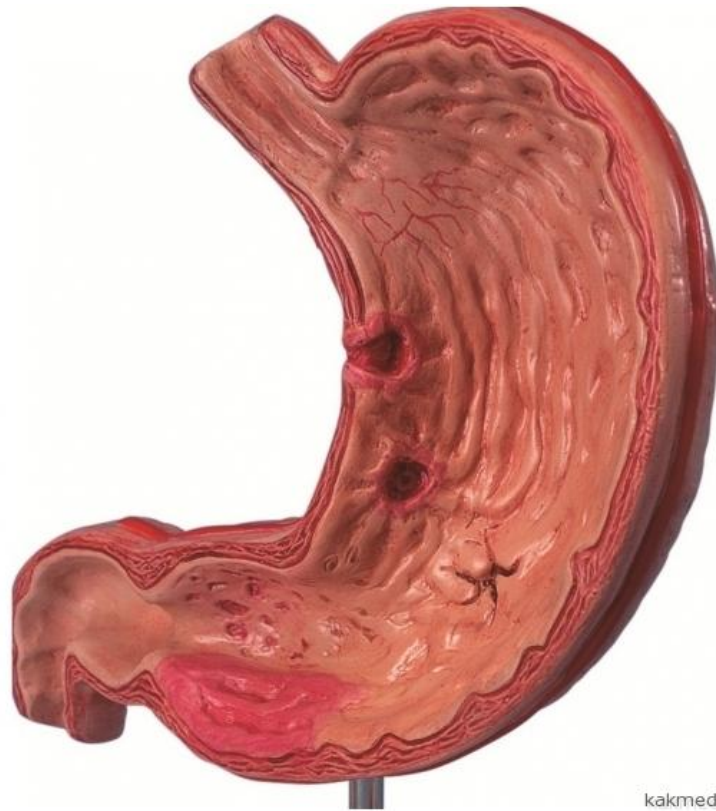


Презентация на тему
«Советы для профилактики
гастрита»

Сделала Пшеничная Анна
Сергеевна
Группа № 34

Гастрит – это воспаление слизистого слоя желудка, приводящее к нарушению функций этого органа. При возникновении гастрита пища начинает плохо перевариваться, что приводит к упадку сил и энергии организма





Профилактика гастрита:

1. Организовать свой режим питания. Питаться нужно вовремя, делать перерывы между приемами пищи не более 4–5 часов. Последний прием пищи должен быть не менее, чем за 4 часа до сна

2. В рационе должно быть больше свежих, неприготовленных продуктов. Свежие овощи, зелень, кисломолочные продукты, приготовленное при температуре 60 градусов мясо и рыба — все эти продукты помогут желудку, особенно в профилактике хронического гастрита.



3. Тем, у кого уже были проблемы с желудком, будет полезно знать, что курение и алкоголь являются мощнейшими провоцирующими факторами в возникновении гастрита. Поэтому в мерах профилактики хронического гастрита обязательным требованием является отказ от вредных привычек.



4. Не ешьте еду холодной или слишком горячей. Температура в полости желудка соответствует температуре тела, поэтому холодная еда в нем сначала согревается, а потом переваривается. Слишком горячая еда будет только обжигать слизистую.



8. Тщательно пережёвывайте ПИЩУ



5.Используйте в еде меньше жирного, копченого,
острого



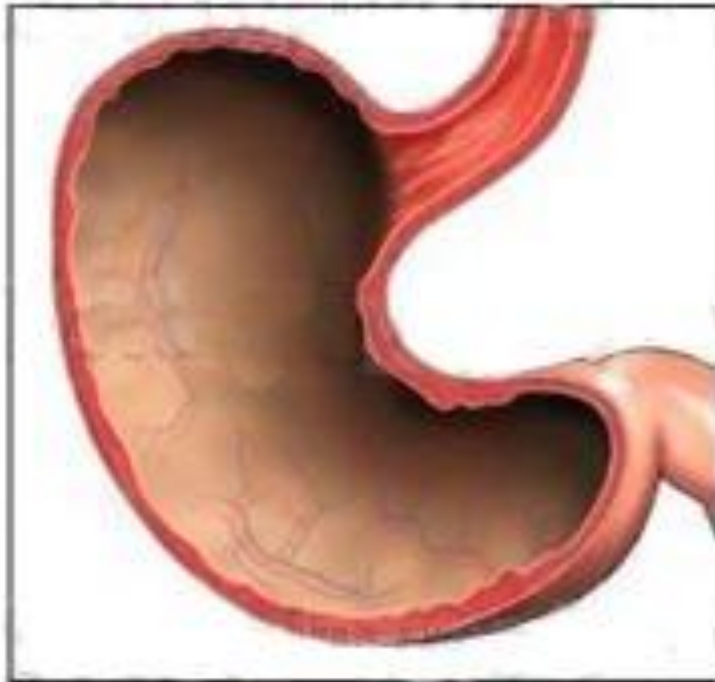
6. Мойте руки перед едой



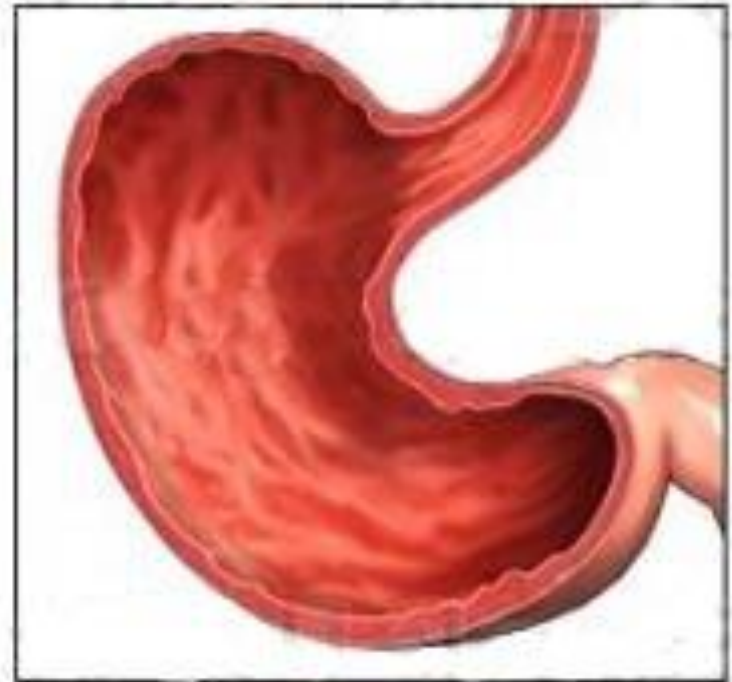
7. Мойте продукты перед употреблением или приготовлением.



Спасибо за внимание! Будьте здоровы!



Атрофический
гастрит



Здоровый
желудок