



В большинстве своем человек не обращает внимания на свое питание и не затрудняет себя анализом содержания питательных веществ в употребляемых продуктах. От такого безответственного отношения страдает весь организм, но, прежде всего желудок.

Гастрит одно из самых распространенных заболеваний.

Гастрит может быть острым и хроническим. Острый гастрит - воспалительное поражение слизистой оболочки желудка, вследствие раздражения грубой пищей, ядовитыми веществами. Лечение острого гастрита является промывание желудка и устранение из желудка травмирующего агента. Хронический гастрит представляет собой прогрессирующий воспалительный процесс, поражающий все оболочки стенок желудка, включая, слизистую. Им страдают люди любого возраста. Важным фактором, провоцирующим появление гастрита, является нарушение режима питания, беспорядочное и неправильное питание. Лечение гастрита начинается с составления индивидуальной диеты специалистом. Но основных пунктов диеты при гастрите мы постараемся коснуться в этой статье.

В профилактике хронических гастритов большое значение имеет отказ от продуктов, которые могут вызвать раздражение слизистой (острые, соленые блюда, кофе, чай, алкоголь). Немаловажную роль играет содержание полноценных белков и витаминов. Их недостаток приводит к медленному восстановлению функций желудка. Белок - это строительный материал для клеток желудка. Содержится он в мясе, птице. Мясо выбираем нежирное постное: говядину, крольчатину, белое мясо кур и вареную рыбу.

Витамины. Витамин Е защищает желудок от воздействия соляной кислоты. Продукты богатые витамином Е: масло соевое, подсолнечное, молоко, салат. Витамины группы В содержатся в крупах. Крупы лучше разваривать или добавлять в супы. Кстати, супы рекомендуется варить не на мясном, а на овощном бульоне. Исключить из рациона необходимо такие крупы как перловая, ячневая и пшенная. Витаминное лидерство держат греча и овсянка. Молоко, творог, яйца, овсяные хлопья, рыба, овощи богаты витаминами группы В. Яйца варим всмятку.

Шиповник, яблоки и все фрукты сладких сортов богаты витамином С. При гастрите более безопасно употреблять фрукты в запеченном виде. Обязательно фрукты отчищаем от кожуры и семечек.

Молочные продукты защищают слизистую желудка. Поэтому смело, выбираем в магазине цельное молоко, йогурт, простоквашу, творог, сливки, сырки, творожный сыр.

Рекомендуется пища мягкая, если мясо, то хорошо проваренное, каши разваренные, пюре из отваренных овощей и зелени: шпинат, кабачок, тыква, помидоры (без кожуры),

зеленый горошек, морковь, свекла. Можно включать в рацион мягкие ягоды: клубнику, малину, землянику.

Исключаем обязательно из меню: жареное мясо, жареные яйца, жареный картофель, жирные сорта мяса, редис, репа, сметана, твердый сыр, грудинка, шоколад, конфеты, черный и красный перец, хрен, горчица и другие приправы. А также свежие хлебобулочные изделия, ржаной хлеб, чечевица, фасоль. И, конечно, не употребляем алкоголь и не курим.

Еще одна рекомендация. Прежде чем начинать лечить любое заболевание желудка начинаем с лечения зубов. Процесс жевания очень важен для правильного пищеварения, так как он состоит не только в измельчении пищи, но и пропитывании ее слюной, содержащей ферменты, расщепляющие пищу. Кроме того, во рту находятся ряд вкусовых нервных образований, которые передают сигнал о качественном составе пищи в центральную нервную систему. А она в свою очередь дает команду секреторным отделам желудка о том, какие ферменты вырабатывать и в каком количестве. Тщательное пережевывание пищи способствует выздоровлению. Пищу следует принимать часто и понемногу, точно в определенное время.

Не забывайте, что и после выздоровления необходимо придерживаться этих нехитрых советов. Откажитесь от сомнительных «перекусов по дороге», старайтесь питаться отдельно, но разнообразно, не перегружайте желудок тяжелой пищей. Помните, чем проще еда, тем легче она переваривается в желудке, а значит меньше энергии затрачивается на этот процесс. Желудок не устает и не бунтует. А вы здоровы и жизнедеятельны.