

**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



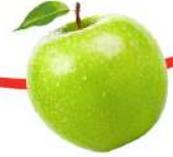
### **Тщательно проводите термическую обработку пищи**

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**