Продукты для здорового пищеварения

Как питаться современному человеку, чтобы не испытывать дискомфорта

Проблемы с пищеварением часто возникают у людей при современном ритме жизни: неправильное питание, стресс, малоподвижный образ жизни и даже прием лекарств сказываются на нашей пищеварительной системе, выводя ее из равновесия. Тяжесть, дискомфорт, риск развития специфических заболеваний не прибавляют здоровья организму.

Наладить пищеварение можно. Одним из эффективных способов является правильное питание, а именно состав рациона и режим приема пищи. Роспотребнадзор подобрал для вас топ-5 полезных для системы пищеварения продуктов.

Свекла

В составе корнеплода содержится практически весь набор витаминов и минеральных веществ. Для поддержания здорового пищеварения особенно актуальны липотропные соединения – бетаин и бетанин. Они принимают активное участие в жировом обмене и улучшают деятельность клеток печени. Свекла богата клетчаткой, которая является пищей для полезной микрофлоры кишечника. Она же активизирует выделение пищеварительных соков, облегчая передвижение пищи по пищеварительному тракту. Также овощ обладает антисептическим действием и имеет легкий слабительный эффект.

Йогурт

Данный продукт имеет особенности – это живые бактерии, которые делают его уникальным. Бифидо- и лактобактерии способны сдерживать рост вредоносных бактерий, являющихся причиной многих заболеваний. Они нормализуют микрофлору кишечника. Также бактерии помогают поддерживать нужную кислотность органов пищеварительной системы и улучшают усвоение полезных веществ. Благодаря этому живой йогурт помогает в борьбе с дисбактериозом и проблемами ЖКТ.

Имбирь

Принято считать, что основное свойство имбиря – это иммуностимуляция. Но не только этим ценно острое и ароматное корневище. В нем содержатся вещества, которые повышают активность ферментов, что позволяет эффективнее переваривать тяжелую пищу. Эфирные масла стимулируют выделение желчи, отвечают за противовоспалительные и антиоксидантные свойства этого растения.

Овсянка

Овсянка – одна из самых полезных и питательных круп. В ней около 12% белка, 65% углеводов, почти в два раза больше ценных растительных жиров, чем в гречке, – 5,8%, не говоря уже о витаминах и различных минеральных веществах. Говоря о пользе овсяной каши, важно упомянуть высокое содержание витамина Е и бета-глюканов. Они помогают в борьбе с вредным влиянием жирной пищи, нормализуют работу кишечника и снижают уровень холестерина. Витамин Е – мощный антиоксидант.

Топинамбур

Клубни топинамбура содержат в себе лучшее, что может дать нам природа для здорового пищеварения. Благодаря уникальному составу топинамбур прекрасно влияет на обмен веществ, активизирует выделение желчи и ферментов поджелудочной железы. Водорастворимая клетчатка и пищевые волокна, входящие в его состав, способствуют очищению внутренней поверхности кишечника, предупреждают запоры, снижают уровень холестерина, уменьшают риск развития желчекаменной болезни. Топинамбур способен снижать выраженность тошноты, останавливать рвоту, избавляет от изжоги, убирает горький привкус во рту.

Рекомендуется ежедневно употреблять около 100 г сырых клубней земляной груши, например, в виде салата. Топинамбур можно использовать как альтернативу картофелю, добавляя его в супы или вторые блюда. Употребление большего количества может провоцировать усиленное газообразование в кишечнике.

Источник: здоровое-питание.рф

Собираемся по списку

Роспотребнадзор напоминает, как правильно подготовить ребенка к отдыху в загородном лагере

Количество вещей, которые вы планируете дать ребенку с собой, необходимо рассчитать на смену в 21 день.

Составьте полный список вещей, которые ваш ребенок берет в лагерь, в двух экземплярах (один положите в чемодан, второй оставьте для себя).

Подпишите или выделите каким-либо другим способом багаж своего ребенка, чтобы он мог легко опознать его среди чемоданов и рюкзаков других детей.

Если вы даете ребенку с собой в поездку технику (телефоны, смартфоны, ноутбуки, планшеты, плееры), то лучше, если она будет недорогостоящей, так как ребенок может ее потерять.

Перед поездкой в лагерь ребёнку необходимо объяснить, что ему предстоит жить с другими детьми, и напомнить о правилах совместного проживания.

Дети должны соблюдать элементарные правила гигиены: умываться, чистить зубы, принимать душ и не забывать мыть руки до и после еды, а также после посещения туалета. Кроме того, дети должны использовать только индивидуальные предметы личной гигиены – зубные щетки, полотенца, и не пользоваться чужими вещами.

В организованном коллективе стоит умеренно использовать духи и средства от насекомых – в закрытом помещении их аромат может вызывать дискомфорт у окружающих. Не стоит активно использовать парфюмерно-косметические средства, их высокая концентрация может спровоцировать у детей аллергическую реакцию.

Не рекомендуется давать или передавать детям в лагерь сладости, скоропортящиеся или не совсем полезные продукты: например, лимонады, соки и нектары в больших упаковках, консервы, грибы, а также пирожные с кремом, торты, мясные и рыбные продукты, еду домашнего приготовления.

Не стоит брать с собой в лагерь и лапшу быстрого приготовления, ведь дети получают весь необходимый объем питательных веществ в лагере, в соответствии с режимом щадящего питания.

Относитесь к здоровью детей внимательно и не отправляйте в лагерь ребенка с симптомами ОРВИ или с высокой температурой.

ГИГИЕНА

- Мочалка 1 шт.
- Мыло обязательно в мыльнице, которая закрывается
- Зубная щетка 2 шт.
- Зубная паста 1 шт.
- Полотенце банное 2 шт.
- Бритвенный станок 3 шт.
- Расческа
- Ножницы для ногтей
- Средства женской гигиены
- Полотенце пляжное 2 шт.
- Тапочки для душа/бассейна
- Бумажные платки 2 уп.
- Резиновая шапочка для бассейна

ОБУВЬ

- Кроссовки
- Комнатные тапочки
- Резиновые тапочки для пляжа
- Сандалии или любая другая открытая обувь

ДОКУМЕНТЫ

- Путевка
- Медицинская справка
- Согласие с правилами и распорядком лагеря
- Нотариально заверенное согласие от родителей
- Копия полиса медицинского страхования
- Документы, удостоверяющие личность ребенка (свидетельство о рождении)

НА СМЕНУ В 21 ДЕНЬ

ОДЕЖДА

- Футболка 7-8 шт.
- Отдельно белая футболка для прощальных пожеланий. Иногда дети в конце смены расписываются на ней специальными фломастерами или красками.
- Спортивный костюм 1 шт.
- Кофта с длинным рукавом 2 шт.
- Теплая кофта на молнии или на пуговицах 2 шт.
- Джинсы или брюки 2 шт.
- Шорты 5 шт.
- Нарядная одежда
- Платье (для девочек) 2 шт.
- Юбка (для девочек) 2 шт.
- Пижама или одежда для сна 2 шт.
- Нижнее белье 21 шт.
- Носки 21 шт.
- Купальник (для девочек) 2 шт. Желательно ярких цветов.
- Плавки или купальные шорты (для мальчиков) 5 шт. Желательно ярких цветов.
- Солнцезащитные очки 1 шт.
- Дождевик или зонт 1 шт.
- Головной убор 1 шт. Желательно подписать.
- Список вещей

ЗАПРЕЩЕНО БРАТЬ С СОБОЙ

- Любые колюще-режущие предметы (за исключением маникюрных принадлежностей)
- Огнеопасные вещества
- Сигареты
- Алкоголь
- Взрывчатые вещества (включая петарды)
- Токсичные средства
- Лазерные указки, бейсбольные биты, нунчаки, кастеты и т.д.
- Газовые баллончики и иные средства индивидуальной защиты
- Эротическую и порнографическую продукцию
- Одежду с агрессивными или нецензурными надписями
- Экстремистскую литературу
- Лекарственные средства
- Предметы для азартных игр (игральные карты и т.д.)