



Питание для здоровья желудка – полезные и опасные продукты, рекомендации

Елисеева Татьяна, главный редактор проекта EdaPlus.info

Ткачева Наталья, фитотерапевт, нутрициолог

E-mail: eliseeva.t@edaplus.info, tkacheva.n@edaplus.info

Реферат. Желудок – это полый мышечный орган, напоминающий мешок. Расположен он в центральной части организма человека. Стенки желудка выстланы слизистым эпителием. Здесь начинается переваривание пищи, благодаря желудочному соку, в состав которого входит соляная кислота. Эта кислота является сильнейшим реагентом, но благодаря скорости регенерации слизистой желудка, она не способна причинить вред близлежащим органам.

Ключевые слова: желудок, описание, полезные продукты, опасные продукты, рекомендации, народные средства

Полезные продукты

Для того чтобы желудок был здоров и функционировал нормально, ему необходимы следующие продукты:

1. **Брокколи.** [1] Содержит кальций, фосфор, магний, витамины В3 и В5, много витамина С, фолиевую кислоту, бета-каротин. Обладает противоопухолевым действием. Хороший антиоксидант и замечательный источник клетчатки.
2. **Пшено.** Содержит витамины **группы В** [2] и полезные для желудка микроэлементы.
3. **Яблоки.** [3] Богаты кальцием, магнием, фосфором, витамином С и бета-каротином. Кроме того, яблоки содержат пектин, способный связывать токсические вещества. Улучшает пищеварение.
4. **Капуста.** [4] Имеет в составе фолиевую кислоту, витамин С, а также йод [5]. Улучшает пищеварение.
5. **Апельсин** [6] содержит витамин С, калий, кальций и бета-каротин. Внутренний антисептик. Улучшает моторику желудка.
6. **Киви** [7] богат калием, магнием, фосфором, витамином С. А также пищеварительными ферментами.
7. **Банан.** [8] Содержит аминокислоту триптофан, серотонин, витамин В6, а также калий.
8. **Морская капуста.** Содержит калий, кальций [9], железо, йод. Удаляет шлаки, улучшает пищеварение.

9. **Морковь.** [10] Содержит каротин. Обладает свойством связывать и выводить токсины.
10. **Зеленый горошек.** Тонизирует желудок. Содержит: витамины группы В, фолиевую кислоту [11], цинк, железо и другие важные микроэлементы.

Общие рекомендации

Для сохранения силы и здоровья желудка необходимо наладить правильное и регулярное питание, а также периодически чистить этот орган, освобождая его от непереваренных частичек пищи. Если в желудке чувствуется какой-то дискомфорт, принимать пищу лучше маленькими порциями до шести раз в день (**дробное питание**). [12]

Пища бывает трех видов: твердая, жидкая и кашецеобразная.

Наиболее быстро переваривается и покидает желудок кашецеобразная и жидкая пища.

Что касается твердой пищи, то она вынуждена дольше задерживаться в желудке. Для предотвращения ощущения тяжести, стоит вспомнить народную мудрость, что каждый кусочек пищи следует пережевывать не менее 40 раз.

Необходимо пить больше жидкости. При употреблении пищи, обладающей повышенной вязкостью (например, **овсяной каши** [13]), приветствуется употребление воды [14] или напитков даже во время еды. Это необходимо для того, чтобы пища попадала в желудок в уже фрагментированном виде, что обеспечит легкость ее переваривания.

Народные средства для очистки желудка

Желудок, как и любой орган, нуждается в своевременной профилактической чистке. Среди очищающих методов, наиболее подходящим для желудка, является метод «Метелки». Данное средство является простым в исполнении.

Способ проведения чистки: натереть **свеклу** [15], яблоко и морковь. В полученную массу добавить растительное масло и есть в течение дня. Кроме этого салата, больше ничего не употреблять. Пить можно только теплую кипяченую воду. Это средство улучшает цвет лица и нормализует работу кишечника.

Продукты, вредные для желудка

К вредным продуктам, можно отнести те продукты, которые подверглись длительному термальному воздействию, содержащие перекисленные жиры, продукты с выраженной раздражающей особенностью, а также алкогольные напитки.

Кроме того, не принесет желудку пользы и потребление таких продуктов как пирожные, булочки, фанты, кока-кола, всевозможные приправы и специи. Все это вызывает избыточное выделение соляной кислоты, которое может привести к возникновению гастрита, а затем и **язвы**.

При посещении Макдональдсов, следует навсегда забыть о жареной **картошке** [16]. Она отличается повышенной прочностью, что затрудняет ее переваривание. Кроме того, она подвергается жарке в масле, которое до этого было многократно использовано для приготовления предыдущих партий картофеля. В результате этого получается продукт, обладающий способностью вызывать раковое перерождение желудка.

Физиологи обнаружили, что смех и хорошее настроение улучшают работу желудка и способствуют его оздоровлению. Хорошая еда и прекрасное настроение помогут сохранить здоровье этого органа на долгие годы! Будьте здоровы.

Литература

1. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2020). Брокколи (Brassica oleracea Broccoli Group). *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(11), 12-25. DOI: 10.59316/.vi11.62
2. Елисеева, Т., & Мироненко, А. (2019). Витамины группы В—описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 74-87. DOI: 10.59316/.vi8.45
3. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Яблоки – польза и вред, доказанные диетологами. *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(17), 84-88. DOI: 10.59316/.vi17.130
4. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2018). Капуста белокочанная (лат. Brassica). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 13-23. DOI: 10.59316/.vi6.28
5. Ткачева, Н., & Елисеева, Т. (2021). Йод (I)—значение для организма и здоровья+ 30 лучших источников. *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(18), 75-84. DOI: 10.59316/.vi18.149
6. Елисеева, Т., & Ямпольский, А. (2018). Апельсин (лат. Citrus× sinēnsis). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 2-13. DOI: 10.59316/.vi6.27
7. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Киви (лат. Actinidia chinensis). *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 2-13. DOI: 10.59316/.vi15.94
8. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Банан (Musa). *Журнал здорового питания и диетологии*, 3(5), 31-43. DOI: 10.59316/.vi5.24
9. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2020). Кальций (Ca, calcium)-описание, влияние на организм, лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (12), 83-92. DOI: 10.59316/.vi12.77
10. Елисеева, Т., & Тарантул, А. (2018). Морковь (лат. Daucus carota subsp. sativus). *Журнал здорового питания и диетологии*, 4(6), 43-55. DOI: 10.59316/.vi6.31
11. Мироненко, А., & Елисеева, Т. (2019). Витамин В9-описание, польза, влияние на организм и лучшие источники. *Журнал здорового питания и диетологии*, (10), 88-100. DOI: 10.59316/.vi10.60
12. Шелестун, А., & Елисеева, Т. (2018). Системы питания человека – обзор преимуществ и недостатков различных методов. *Журнал здорового питания и диетологии*, (4). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.4.5
13. Ямпольский, А., & Елисеева, Т. (2021). Овсянка. *Журнал здорового питания и диетологии*, (15), 43-60. DOI: 10.59316/.vi15.97
14. Елисеева, Т., & Шелестун, А. (2018). Вода - описание, польза, влияние на организм и лучшие источники *Журнал здорового питания и диетологии*, 1(7). DOI: 10.59316/j.edpl.2018.7.9
15. Елисеева, Т., & Ткачева, Н. (2019). Свекла (лат. Bēta vulgāris). *Журнал здорового питания и диетологии*, 2(8), 51-61. DOI: 10.59316/.vi8.43
16. Тарантул, А. (2018). Картофель (Паслён клубненосный, Solānum tuberósum). *Журнал здорового питания и диетологии*, (4), 22-32. DOI: 10.59316/.vi4.18

[HTML версия статьи](#) приведена на сайте edaplust.info.

Получено 30.07.2020

Nutrition for a healthy stomach - useful and dangerous foods, recommendations

Eliseeva Tatyana, editor-in-chief of the project EdaPlus.info

Tkacheva Natalia, phytotherapist, nutritionist

E-mail: eliseeva.t@edaplust.info, tkacheva.n@edaplust.info

Abstract: The stomach is a hollow muscular organ resembling a sac. It is located in the central part of the human body. The walls of the stomach are lined with mucous epithelium. Here begins digestion of food, thanks to gastric juice, which includes hydrochloric acid. This acid is the strongest reagent, but due to the speed of regeneration of the gastric mucosa, it is not able to harm nearby organs.