**Информация для размещения на сайт администраций муниципальных образований города Новомосковска, города Донского, Веневского, Кимовского и Узловского района Тульской области**

# 29 мая - Всемирный день здорового пищеварения

29 мая отмечается Всемирный день здорового пищеварения.

**Что такое «здоровое пищеварение»** - это процесс, при котором организм эффективно перерабатывает пищу, поглощает необходимые питательные вещества и избавляется от отходов.

**Пищеварительная система считается здоровой, если:**

* аппетит нормальный и приём пищи проходит с удовольствием;
* пищеварительный тракт не вызывает болевых ощущений или дискомфорта после еды;
* питательные вещества  эффективно усваиваются и обеспечивают организм достаточной энергией;
* стул регулярный, испражнение безболезненное и легко проходящее.

**Почему важно поддерживать функции ЖКТ в норме:**

▪️ Если пища не переваривается должным образом, организм не может полностью усвоить все необходимые ему питательные вещества, такие как белки, углеводы, жиры, витамины и минералы. Дефицит питательных веществ может привести к развитию различных заболеваний.

▪️ Неправильное пищеварение может вызывать раздражение слизистой оболочки желудка и кишечника, что способствует образованию гастрита, язвы желудка или язвы двенадцатиперстной кишки. А нарушение перистальтики (продвижения пищи) кишечника приводит к запорам или, наоборот, частым поносам.

▪️Некоторые проблемы пищеварения, такие как хронический панкреатит или болезнь Крона, могут вызывать воспаление в органах пищеварительной системы с серьезными последствиями для здоровья.

▪️ Нарушение обмена веществ может повлечь повышение веса, ожирение и развитие метаболических заболеваний, таких как сахарный диабет.

**Помните, правильное сбалансированное питание является важнейшим условием здорового пищеварения, повышения иммунитета и защитных сил организма против различных заболеваний, а также борьбы с лишним весом.**

Начальник Новомосковского

территориального отдела

Управления Роспотребнадзора

по Тульской области Н.С. Михалюк