

## Какие продукты вызывают раздражение желудка?

Автор: Исполнитель  
20.10.2022 08:06 -

---

Не все, что мы едим, полезно. Для здоровых людей неправильное питание лишь вызовет дискомфорт, для тех, у кого есть проблемы с желудочно-кишечным трактом, - может даже привести к госпитализации.

Раздражающее действие на желудочно-кишечный тракт могут оказывать следующие продукты: незрелые фрукты и ягоды, лук, хрен, чеснок, горчица, разные соусы, в том числе, кетчуп, пряные сухарики и чипсы, любой фастфуд.

Употребление горячей пищи также может способствовать формированию изжоги за счет расслабления сфинктера между желудком и пищеводом.

Важен и режим питания, ни в коем случае нельзя переедать или наоборот голодать. В этом плане диетологи рекомендуют придерживаться следующих рекомендаций:

- приготовление блюд путем варки, запекания и на пару;
- употребление пищи небольшими порциями не менее 3 раз в день;
- тщательное пережевывание пищи;
- блюда должны быть комнатной температуры;
- увеличение в рационе легко усвояемой пищи;
- отказ от употребления алкоголя, кофе, газированных напитков;
- последний прием пищи за 3-4 часа до сна.

