**Роль нарушения питания и вредных привычек в развитии заболеваний органов пищеварения**

Литературные источники свидетельствуют, что в конце XX — начале XXI в. выявлено ухудшение состояния здоровья населения под действием многих факторов, что объясняется истощением компенсаторных возможностей и адаптационных систем организма.

 За последние 20 лет возросло число людей с патологией желудочно-кишечного тракта.

Среди причин заболеваний желудка, двенадцатиперстной кишки, печени и жёлчевыводящих путей, при всех этих заболеваниях на первом месте стоит нарушение питания (содержание в рационе питания недостаточного количества белков, чрезмерный приём жирной, жареной пищи, плохое качество кулинарной обработки).

 Большую роль играет режим питания; вредны «перекусы» всухомятку, преимущественно пищей с рафинированными углеводами. Вредно злоупотребление алкоголем, курение, при котором дым попадает не только в дыхательные пути, но и заглатывается.
 В организме всё взаимосвязано и взаимозависимо. Заболевание желудка сопровождается заболеванием двенадцатиперстной кишки, поджелудочной железы, печени и жёлчевыводящих путей, поэтому нарушения питания и вредные привычки вызывают заболевания не одного отдельно взятого органа, а всей системы пищеварения.
 Рекомендуется пища, содержащая ежедневно не менее 150 мг аскорбиновой кислоты, 4 мг тиамина, лецитин яичного белка, полиненасыщенные жирные кислоты, творог, нежирные сорта мяса и рыбы, свежие фрукты, ягоды, овощи и соки из них. Следует проводить коррекцию питания, добавляя в рацион комплексы витаминов, содержащие микро и макроэлементы, так как установлено, что в рационе населения недостаточно кальция, меди, цинка, селена и других микро- и макроэлементов.

 **В целях профилактики заболеваний органов пищеварения** проводится разъяснительная работа о вреде курения, злоупотребления алкоголем, приёма слишком горячей или слишком холодной пищи, переедания, нерегулярного питания, употребления недоброкачественной пищи и воды; проводится разъяснительная работа о вреде запоров; учитывается наследственная предрасположенность к заболеваниям пищеварительной системы, а также объясняется необходимость прохождения профилактических осмотров и своевременного обращения к врачу при возникших проблемах со здоровьем.