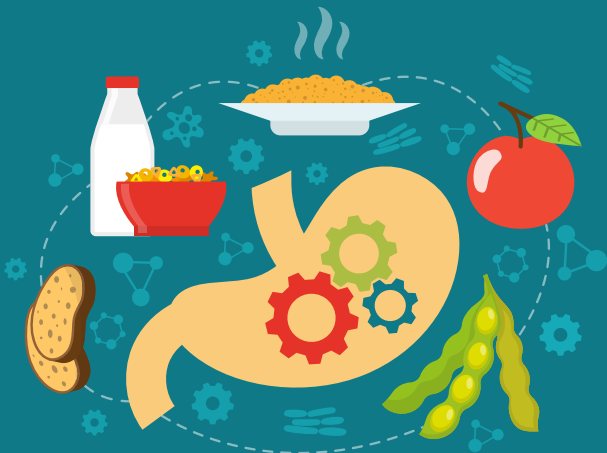


# КАК СОХРАНИТЬ ЖЕЛУДОК ЗДОРОВЫМ



# 1. ПРОДУКТЫ

Употребляйте свежие  
и качественные  
продукты



## 2. МЕДЛЕННО

Ешьте медленно, тщательно пережевывая пищу - медленная еда убережет желудок от переедания



## 3. ТЕМПЕРАТУРА

Избегайте напитков и продуктов «экстремальных температур» - оптимальная температура еды 34-36 градусов. Слишком горячие напитки провоцируют гастрит, слишком холодные - затрудняют пищеварение



# 4. ГИГИЕНА

Мойте руки перед едой -  
это убережет от пищевых  
инфекций и хеликобактера



ГБУЗ «Волгоградский региональный  
центр общественного здоровья  
и медицинской профилактики»

