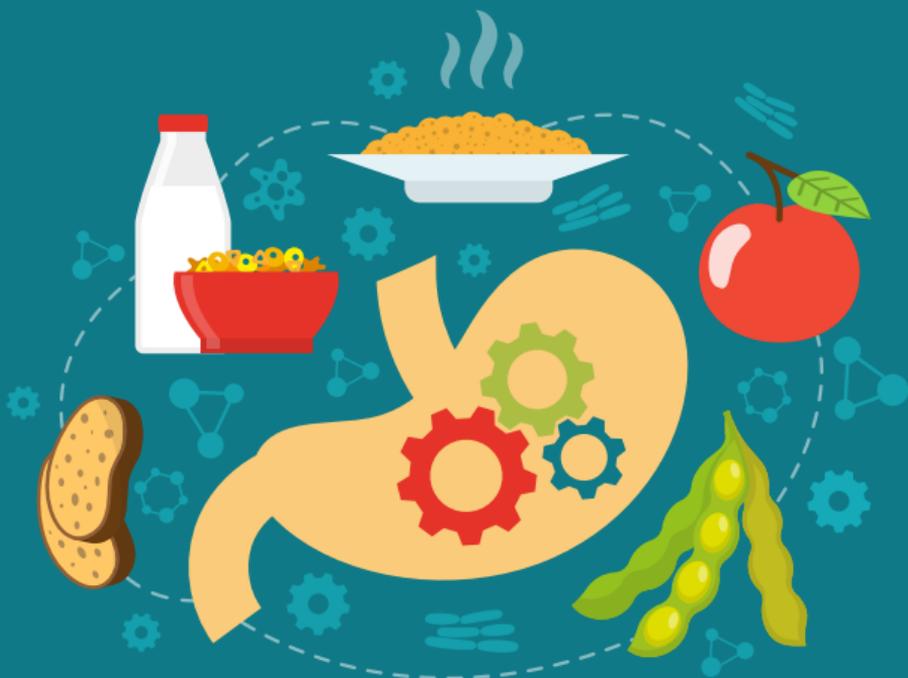


КАК СОХРАНИТЬ ЖЕЛУДОК ЗДОРОВЫМ



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»

