

ХРАНЕНЕ И ЗДРАВЕ

1. Основни причини за заболяване на храносмилателната система:

а/ недоброкачествена храна :

- може да увреди храносмилателната система
- недобре измитите плодове и зеленчуци са замърсени с бактерии
- необработената животинска и консервирана храна са трудно смилаеми

б/ лоши навици за хранене:

- силно увреждат храносмилателните органи
- такива навици са преяждането, гладуването, неправилният режим на хранене, приемането на храна с недостатъчно витамини
- прехранването /особено вечер/ пречи на спокойния сън и води до затлъстяване
- при гладуване смилателните сокове се задържат в храносмилателните органи и предизвикват възпаление, а понякога и ранички по стените на стомаха и червата
- гореща и много студена храна уврежда зъбите и стомаха

в/ алкохол и тютюнев дим

- нанасят големи поражения на човешкия организъм
- честото приемане на алкохол разрушава клетките на черния дроб, води и до алкохолизъм /заболяване, което вреди не само на пиещия, но и създава проблеми на цялото семейство/

г/ честа умора и силни нервни напрежения:

- могат да доведат до болки в стомаха и червата

2. Основни болести на храносмилателната система:

БОЛЕСТ	ЗАСЕГНАТ ОРГАН	СЪЩНОСТ НА БОЛЕСТТА	ПРИЗНАЦИ НА БОЛЕСТТА	ПРИЧИНИ ЗА ЗАБОЛЯВАНЕТО
Кариес	зъби	разрушаване на зъбите под влияние на бактерии	изтръпване, болки	лоша хигиена, приемане на много топли и много студени храни и напитки
Гастрит	стомах	възпаление на стомаха	болки, гадене	неправилно хранене,

				силни подправки, лекарства, алкохол
Язва	стомах, начална част на тънкото черво	ранички, разрушаване на тъканите	болки, повръщане, кръвоизливи	неправилно хранене, силни подправки, лекарства, алкохол
Хепатит	черен дроб	възпаление, разрушаване на клетките	пожълтяване на кожата и очите, гадене, отпадналост	лоша лична хигиена, контакт с болен

Органите на храносмилателната система са свързани помежду си. Често заболяването на един от тях води до увреждане и на друг орган. Например проблемите със стомаха и червата нерядко се дължат на лошото състояние на зъбите. Ако зъбите имат кариеси, храната не се дъвче и стрива достатъчно и попада в стомаха неподготвена за действието на смилателните сокове. Така може да се предизвика гастрит.

ВНИМАНИЕ! Помнете, че доброто състояние на храносмилателната система зависи от вас самите - от избора, количеството и начина на приготвяне на храната, режим на хранене, неупотребата на алкохол и цигари.

Домашна работа: Съставете си меню за три дни, като използвате пирамидата за здравословно хранене в учебника и примерното меню.

Изпратете ми менютата.

ПРИЯТНА РАБОТА!