

**Краевое государственное бюджетное учреждение здравоохранения
«Норильская межрайонная больница № 1»**

Болезни от неправильного питания

К чему может привести неправильное питание? Всем известно, что неправильное питание может оказать негативное влияние на наш организм.

Тема вреда неправильного питания особенно актуальна в наше время, когда кругом много так называемого фаст-фуда, а кроме того, различных полуфабрикатов, переполненных вредными веществами. Конечно, вся эта пища может выглядеть весьма аппетитно и запах у нее может быть очень даже соблазнительным, однако для желудка, да и для всего организма в целом она может быть опасна.

В рамках Национального проекта «Демография», проводятся мероприятия по укреплению общественного здоровья, которые включают, в том числе здоровое питание и отказ от вредных привычек.

Неправильное питание переполняет наш организм токсинами. Оно нагружает его лишней работой. Сердцу приходится затрачивать больше усилий для того, чтобы качать кровь; дыхательная система также получает дополнительную нагрузку.



Какие болезни могут возникнуть от неправильного питания?

Существует ряд болезней напрямую связанных с питанием: *ожирение, сахарный диабет, гипертония, атеросклероз, заболевания сердца, рак.*

Если происходит нарушение жирового обмена, то это может привести к такому заболеванию, как ожирение.

Ожирение возникает, когда вес тела превышает норму больше чем на 15% и характеризуется нарушением жирового обмена.

Также к лишнему весу приводит и нарушение обмена углеводов. Это говорит о том, что сахар не может самостоятельно попасть в организм. Такое заболевание носит название **сахарного диабета**. Люди, страдающие таким заболеванием, вынуждены постоянно колоть себе инсулин, который способствует усвоению сахара организмом.

От питания человека зависит его кровяное давление. Если оно повышено, то такое заболевание называется **гипертонией**. К примеру, гипертоническая болезнь может наступить, когда человек регулярно употребляет соленую, острую, жирную пищу, также давление повышается, когда человек волнуется, нервничает или связан с различными тяжелыми физическими нагрузками.

Стенокардия, атеросклероз возникают тогда, когда артерии, подающие кровь к сердцу перекрываются холестериновыми бляшками и ток крови к сердечным камерам в результате этого замедляется. Следствием этого может быть инфаркт. Поэтому важно знать, какие продукты питания несут вред организму. Уменьшая потребление жиров, регулируя диету, можно избавиться от риска этого заболевания.

Еще одно заболевание сосудов, связанное с питанием - рак.

Рак — тяжелое заболевание, возникающее, когда останавливается образование нормальных клеток и взамен идет злокачественный рост дефектных, атипичных клеток. Существует много форм этого заболевания. Исследования последних десятилетий показали, что существует большая взаимосвязь между заболеванием и питанием. Повышенное количество жиров и сниженный объем растительной клетчатки в пище может способствовать увеличению случаев заболевания раком. Особенно толстого кишечника.

Негативным образом сказывается неправильное питание и на состоянии кожи. Все обменные процессы, происходящие в организме, в большей или меньшей степени влияют на ее состояние. Она чутко реагирует на наш образ жизни - на пищу, которую мы употребляем, на режим дня, на наличие или отсутствие стрессов. Так вот, чрезмерное употребление жирной, острой и соленой пищи ведет к образованию покраснений и прыщиков, а также к образованию жирного блеска. А недостаток воды приводит к обезвоживанию дермы. Очень хорошее влияние на кожу оказывает пища, богатая клетчаткой, которая в большом количестве содержится в зеленых овощах и фруктах.

И конечно, употребляемая нами пища прямым образом влияет на состояние фигуры. Чрезмерное употребление пищи приводит к скоплению жира. И это не только эстетический недостаток - чрезмерные скопления жира нарушают работу внутренних органов, сдавливая их. Кроме того, у таких людей повышен холестерин, что может способствовать возникновению таких заболеваний, как сахарный диабет или привести к инсульту.

Продукты, которые могут нанести наибольший вред, особенно если их употреблять в неограниченном количестве: жареная и острая пища, соль, майонез, животные жиры, консервы, полуфабрикаты, химические напитки, искусственные жиры, рафинированная белая мука высших сортов.

Следите за своим ежедневным рационом, готовьте блюда на основе натуральных продуктов, и вы легко забудете о заболеваниях, связанных с употреблением пищи.

Норильская МБ № 1
14.06.2022г.