



Есть привычка

Как пищевое поведение влияет на здоровье

ЕДА Один любит плотно и разнообразно позавтракать, а другой и с двумя ложками овсянки справиться не может. Кто-то предпочитает обжигаящий чай, а кто-то даже суп заливает водой. В том, что из этого хорошо, а что плохо для нашего организма, поможет разобраться врач-гастроэнтеролог Белгородской областной больницы святителя Иоасафа Наталья Панасюк.

ПОЕЛ – И НА БОЧОК

Кому не знаком сюжет из рекламы препаратов для улучшения пищеварения? Днём – перекусы или невзрачный обед в общепите, вечером – ужин до отвала, после которого так и хочется прилечь. Стоит ли отказывать себе в удовольствии отдохнуть на диване?

– Если вы с полным желудком приняли горизонтальное положение, то пища будет давить на вход из пищевода и растягивать пищеводный сфинктер. И тогда всё желудочное содержимое, среди которого кислота и желчь, может попасть в

