**Рацион для здорового пищеварения**

*Какие продукты помогут поддержать здоровье желудочно-кишечного тракта?*

Проблемы с пищеварением часто возникают у людей при современном ритме жизни. Неправильное питание, стресс, малоподвижный образ жизни и даже прием лекарств сказываются на нашей пищеварительной системе, выводя ее из равновесия. Тяжесть, дискомфорт, риск развития специфических заболеваний не прибавляют здоровья организму.

Наладить пищеварение можно. Одним из эффективных способов является правильное питание, а именно состав рациона и режим приема пищи. Роспотребнадзор подобрал для вас топ-5 полезных для системы пищеварения продуктов.

**1. Свекла**

В составе корнеплода содержится практически весь набор витаминов и минеральных веществ. Для поддержания здорового пищеварения особенно актуальны липотропные соединения – бетаин и бетанин. Они принимают активное участие в жировом обмене и улучшают деятельность клеток печени. Свекла богата клетчаткой, которая является пищей для полезной микрофлоры кишечника. Она же активизирует выделение пищеварительных соков, облегчая передвижение пищи по пищеварительному тракту. Также овощ обладает антисептическим действием и имеет легкий слабительный эффект.

**2. Йогурт**

Данный продукт имеет особенности – это живые бактерии, которые делают его уникальным. Бифидо- и лактобактерии способны сдерживать рост вредоносных бактерий, являющихся причиной многих заболеваний. Они нормализуют микрофлору кишечника. Также бактерии помогают поддерживать нужную кислотность органов пищеварительной системы и улучшают усвоение полезных веществ. Благодаря этому живой йогурт помогает в борьбе с дисбактериозом и проблемами ЖКТ.

**3. Имбирь**

Принято считать, что основное свойство имбиря – это иммуностимуляция. Но не только этим ценно острое и ароматное корневище. В нем содержатся вещества, которые повышают активность ферментов, что позволяет эффективнее переваривать тяжелую пищу. Эфирные масла стимулируют выделение желчи, отвечают за противовоспалительные и антиоксидантные свойства этого растения.

**4. Овсянка**

Овсянка – одна из самых полезных и питательных круп. В ней около 12% белка, 65% углеводов, почти в два раза больше ценных растительных жиров, чем в гречке, – 5,8%, не говоря уже о витаминах и различных минеральных веществах. Говоря о пользе овсяной каши, важно упомянуть высокое содержание витамина E и бета-глюканов. Они помогают в борьбе с вредным влиянием жирной пищи, нормализуют работу кишечника и снижают уровень холестерина. Витамин Е – мощный антиоксидант.

**5. Топинамбур**

Клубни топинамбура содержат в себе лучшее, что может дать нам природа для здорового пищеварения. Благодаря уникальному составу топинамбур прекрасно влияет на обмен веществ, активизирует выделение желчи и ферментов поджелудочной железы. Водорастворимая клетчатка и пищевые волокна, входящие в его состав, способствуют очищению внутренней поверхности кишечника, предупреждают запоры, снижают уровень холестерина, уменьшают риск развития желчекаменной болезни. Топинамбур способен снижать выраженность тошноты, останавливать рвоту, избавляет от изжоги, убирает горький привкус во рту.

Рекомендуется ежедневно употреблять около 100 г сырых клубней земляной груши, например, в виде салата. Топинамбур можно использовать как альтернативу картофелю, добавляя его в супы или вторые блюда. Употребление большего количества может провоцировать усиленное газообразование в кишечнике.