

Поджелудочная железа напоминает о себе неприятной болью в подреберье только в момент расстройства или заболевания. В нашем теле она располагается позади желудка и отвечает за выработку желудочного сока для переваривания пищи. Стоит узнать побольше о работе этого органа и о том, как можно позаботиться о его здоровье и нормальном функционировании. Об этом мы расскажем в нашей статье.

1. Овощи семейства крестоцветных

Ты удивлена? Мы уверены, что ты уже слышала, например, о полезных свойствах брокколи и о ее способности предупреждать онкологические заболевания. Многие исследования подтверждают, что употребление не только брокколи, но и других видов капусты (брюссельской, цветной, кочанной) положительно сказывается на работе поджелудочной железы и защищает ее от возможного появления опухоли. Включай капусту в рацион как минимум 2 раза в неделю: например, приготовь брокколи на пару. Так ты будешь уверена, что обеспечиваешь своему организму и поджелудочной железе все необходимое для нормального функционирования. Однако, потребление крестоцветных не рекомендуется при проблемах с щитовидной железой..

2. Отказ от курения

Если это твой случай, не медли и решительно откажись от вредной привычки. День за днем сигареты подрывают твоё здоровье во многих аспектах. Знаешь ли ты о том, что риск развития рака поджелудочной железы особенно высок среди курильщиков? Всегда помни об этом и прими правильное решение в пользу своего здоровья.

Здесь - <http://www.universalinternetlibrary.ru/book/48787/ogl.shtml> также можно собрать полезную информацию на данную тему.

3. Нет — вредной пище!

Что входит в группу вредных для пищеварения и поджелудочной железы продуктов? В первую очередь это: пища, приготовленная во фритюре; полуфабрикаты; сахар; фаст фуд и готовая еда. Конечно, такую пищу легче и совсем не нужно готовить, это быстро, экономично и удобно, особенно, после трудного дня, полного стресса и утомления. Приходя домой, мы стараемся отвлечься от рутинных проблем, и еда становится отличным помощником. При этом, мы не отдаем себе отчет в том, что такие продукты содержат большую концентрацию насыщенных жиров и вредных компонентов, что непосредственным образом влияет на поджелудочную железу. Статистика показывает, что неправильное питание и вредная еда все чаще приводят к появлению рака поджелудочной железы. Поэтому начни питаться правильно уже сегодня, измени привычки, сократи потребление алкоголя и разработаешь здоровый план питания.