

Автор: *А. Зиновьева, инструктор-валеолог отделения общественного здоровья ГУ «Речицкий ЗЦГЭ»*



**Рак пищевода** – это злокачественное новообразование, которое развивается в тканях пищевода. Причинами его возникновения могут быть курение, злоупотребление алкоголем, хронические заболевания пищеварительной системы и... неправильные пищевые привычки.

Вот несколько **главных пищевых привычек, которые выступают как факторы риска развития рака пищевода** :

- **Горячие напитки.** Большинство людей предпочитают употреблять горячие напитки, такие как чай, кофе и другие. При регулярном воздействии горячих напитков на слизистую оболочку происходят ожоги, что может увеличить риск возникновения злокачественных образований. Чтобы предотвратить такой исход, рекомендуется дожидаться, пока напитки остынут перед их употреблением, либо добавить в них прохладное молоко.

- **Сухая и твёрдая пища.** Употребление сухой и твёрдой пищи может привести к повреждению слизистой оболочки пищевода и желудка, что, в свою очередь, может способствовать развитию раковых опухолей. Поэтому крайне важно отдавать предпочтение мягкой и жидкой пище, особенно если у человека уже имеются проблемы со здоровьем пищевода.

- **Недостаток витаминов и клетчатки** может привести к ослаблению иммунной системы, ухудшению состояния клеток организма и повышению риска возникновения рака. Поэтому важно следить за правильным питанием и употреблять достаточное количество пищи, богатой витаминами и клетчаткой, к которым относятся фрукты, овощи, ягоды, орехи, злаки и цельнозерновые продукты.

- **Плохое пережевывание пищи.** Качество пережевывания пищи может иметь значительное влияние на наше здоровье. Неправильное пережевывание пищи может привести к ряду проблем, включая замедление пищеварения, повреждение слизистой

оболочки желудка и кишечника, накопление токсинов в организме. Правильное пережевывание пищи способствует полноценному пищеварению и усвоению питательных веществ, что помогает поддерживать общее здоровье организма. Уделите время на прием пищи и не торопитесь во время еды.

- **Неправильные пищевые привычки** не являются единственным фактором риска для развития рака пищевода. Наследственность, возраст, наличие других заболеваний и вредные привычки, такие как курение и злоупотребление алкоголем, также могут увеличить риск развития злокачественных образований.

**Следите за своим питанием, ведь ваше здоровье во многом зависит от вас!**