Самой опасной уличной едой не без основания считается та, которая продается с рук в местах наибольшего скопления людей: вокзалах, станций метро. Обычно ее реализует продавец, не имеющий разрешения или сертификата и медицинской книжки. Из чего сделаны пирожки, которые предлагает такой продавец, не всегда знает даже изготовитель этих кулинарных «шедевров», поэтому от покупки такой еды нужно навсегда отказаться. Далее идут палатки, в которых продают напитки, шоколад. Замороженные гамбургеры и пиццу в них могут разогреть в микроволновых печах. Продавцы этих павильонов имеют разрешение на торговлю продуктами питания, но о происхождении, сроке годности товара узнать у них практически невозможно. Относительно безопасными можно считать фирменные палатки, в которых продают куры-гриль, блинчики и пирожки, потому что в них есть все надлежащие документы. Однако так называемая быстрая еда даже из этих заведений наносит вред организму. Во-первых, потому что она очень калорийна. В стандартной порции картофеля-фри 250 калорий, в трехсотграммовой пицце — 300. Если же вы не занимаетесь спортом, то вывод напрашивается сам собой. Во-вторых, в быстрой еде содержатся абсолютно ненужные нашему организму вещества: окисленный холестерин и диоксиды. Холестерин очень вреден, так как способствует ускоренному развитию атеросклероза. Диоксиды мешают нормальной работе иммунной и эндокринной систем.
В школу можно брать домашние бутерброды. Потратив утром лишние пять минут на приготовление бутербродов, вы поможете своему организму. Для приготовления домашних бутербродов хорошо подойдут хлеб с отрубями или ржаной, отварное мясо или рыба, а также сыр. Эти продукты длительное время не теряют свежести и легко умещаются в портфеле, рюкзаке, даже в небольшой дамской сумочке.
Итак, мы выяснили, что быстрый бутерброд до добра не доведет. Но если все же решите отведать такой пищи, постарайтесь покупать небольшие порции, в которых есть овощи.
Если вы все же жить не можете без этой быстрой, но неполезной еды, то хотя бы дома откажитесь от жирной и жареной пищи и обязательно больше времени посвящайте занятиям спортом.

**А началось все с сухомятки...**Каждый учебный год на нас наваливаются проблемы здоровья учащихся, связанные с нарушением их нормального питания. Хотя проблемы эти новыми никак не назовешь, в нашем цивилизованном мире отношение взрослых, а как следствие — детей к вопросу правильной организации питания все еще остается на примитивном, к тому же вредном для здоровья, уровне.
Мы поговорим о причинах возникновения у учащихся, если можно так выразиться, их «профессиональных» заболеваний: гастрита (воспаления слизистой оболочки желудка) и дуоденита (воспаления слизистой оболочки двенадцатиперстной кишки), которые приводят их к язве желудка и двенадцатиперстной кишки.
Начнем с того, что эти заболевания проявляются острыми болями в брюшной полости: гастрит — в подложечной (эпигастральной, в районе солнечного сплетения) области, дуоденит — чуть ниже и со смещением, как правило, вправо.
Изжога (порой изнурительная), отрыжка, тошнота и запоры — их непременные спутники.
Последствием этих заболеваний может явиться возникновение язв желудка и двенадцатиперстной кишки.
 Язва — это нарушение целостности (в данном случае — слизистой оболочки) упомянутых органов, и является она крайне опасным заболеванием. Обе язвы часто становятся причиной рвоты, вызывают также сильнейшие рези в брюшной полости. У их обладателя возникает чувство распирания и «жжения» в животе.
Сезонные обострения этих болезней возникают весной и осенью. Язвы пищеварительного тракта опасны еще и тем, что могут стать причиной желудочных и кишечных кровотечений. При возникновении кровотечения в результате кровопотери происходит резкое падение артериального давления (коллапс), появляется слабость, человек может потерять сознание и даже умереть.
Но это еще не все. Истонченные язвой или язвами стенки желудка и двенадцатиперстной кишки, случается, прорываются, и тогда наступает их так называемое прободение (перфорация).
Прободение, как и кровоизлияние в желудок или кишечник, провоцируется обычно сотрясениями — прыжками, ездой на автомобиле или велосипеде, толчками по корпусу и ударами в живот.
Приходится отмечать, что они в полной мере присутствуют в жизни школьников и студентов. Да и не только в их жизни.

**1.    Питание всухомятку.**Учащиеся часто пропускают обед, в котором обязательно присутствие первого блюда. У них же зачастую обед сводится «к перекусу» бутербродами, отчего желудок оказывается наполненным плохо размоченными трудноперевариваемыми пищевыми комками. Проглоченные куски, соприкасаясь со стенкой желудка, сильно раздражает её, что приводит к значительному выделению желудочного сока в местах соприкосновения. В итоге защитные барьеры, предохраняющие стенки желудка, не выдерживают – возникает его контакт со слизистой оболочкой, приводящий к воспалению.

**2.    Питание наспех.**Торопливость при питании крайне нежелательна – плохо пережеванная пища чрезмерно долго расщепляется в желудке и с трудом переваривается в кишечнике, что создает дополнительную нагрузку на эти органы пищеварения. Заглатывание кусков пищи вместо тщательного пережевывания помимо воспалений приводит к вздутию живота и запорам.

**3. Питание с большими перерывами.** Питание урывками, значительные интервалы между приемами пищи приводят к рефлекторному выделению желудочного сока в «положенное» (например, обеденное) время. Пиши в желудке нет и в ближайшее время не предвидится, но органы пищеварения «приучены» к ее поступлению именно в данные часы. В таком случае высококонцентрированный желудочный сок будет выделяться в пустой желудок, что может привести к уничтожению слоя слизи, защищающего его стенки. Следует иметь в виду, что желудочный сок рефлекторно выделяется также при виде пищи и даже при мыслях и упоминании о ней.
**4. Употребление жевательной резинки для утоления голода или просто перед едой.**
 В этом случае происходит «обман» желудочно-кишечного тракта. Слюна, сглаты¬ваемая в процессе жевания, попав в желудок, стимулирует выработку желудочного сока. Но поскольку пища в него в этот момент не поступила, желудочный сок всей своей агрессивной мощью обрушивается на его стенки. О последствиях такого нападения» мы вам уже сообщили.