



Врачи рассказали о здоровом питании

В Тольяттинской городской поликлинике № 1 в рамках недели профилактики колоректального рака десятого ноября специалисты Центра здоровья для наших пациентов поликлиники провели занятие «Здоровое питание». Особое внимание было уделено профилактике развития онкологических заболеваний.

Врачи рассказали о том, как правильно выстраивать свой рацион, какие продукты могут предотвратить рак кишечника. Самым мощным средством профилактики считается клетчатка: её регулярное потребление связано со снижением риска заболеваний прямой кишки на 22–43%. А потребление свежих фруктов, в которых, помимо пищевых волокон, содержатся другие полезные соединения — на 52%. Причём, польза от их употребления увеличивается на каждые дополнительные 100 граммов продукта.

Также врачи уверенно говорят: чтобы своевременно выявить любое заболевание, нужно обязательно ежегодно проходить диспансеризацию или профилактический медицинский осмотр.

В нашей поликлинике это можно сделать в отделении профилактики, которое находится во взрослом отделении, расположенном на Приморском бульваре, 24, кабинет 255. Пациентов ждут с 8-30 до 19-30 часов, по субботам с 8-30 до 13-30 ч. Записаться на прохождение диспансеризации можно по телефону 35-19-49 или на сайте электронной регистратуры - [er.mz63](http://er.mz63.ru).

С собой нужно иметь паспорт и медицинский полис ОМС и, при наличии, результат флюорографии, сделанный не ранее года назад.

В финале занятия участники мероприятия активно задавали волнующие их вопросы, интересовались полезностью различных продуктов.

Уважаемые горожане, воспользуйтесь своим правом, пройдите диспансеризацию. Это поможет сохранить самое драгоценное – здоровье!