

۲۰ روش راحت و ارزان برای درمان یبوست

در این گزارش با ۲۰ ماده غذایی برای درمان یبوست آشنا شوید.

به گزارش سایت خبری پرسون، هیچ چیز ناراحت کننده‌تر (و خسته کننده‌تر) از یبوست نیست به خصوص اگر ندانید علت آن چیست. با این وجود، خبر خوب در اینجاست بازگرداندن وضعیت حرکات روده شما به روال قبلی اغلب به سادگی با ایجاد چند تغییر در رژیم غذایی‌تان امکان‌پذیر است.

اگر واقعا نگران حرکات روده خود هستید با یک پزشک صحبت کنید، اما اگر تنها می‌خواهید اوضاع را پیش ببرید به این ۲۰ غذایی که باعث دفع مدفوع می‌شوند نگاهی بیاندازید.

۱- سیب زمینی شیرین

برای دستگاه گوارش عالی است. اکثر ریشه‌ها و غده‌های رنگارنگ (چغندر، هویج و سیب زمینی شیرین) دوستان ما هستند و سیب زمینی شیرین مملو از مواد مغذی است. سیب زمینی شیرین یکی از سبزیجات غده‌ای زیرزمینی همه کاره است که می‌تواند در انواع مختلفی از غذاها از پیش غذا گرفته تا خوراکی‌ها و دسرها مورد استفاده قرار گیرد. سیب زمینی شیرین منبعی غنی از فیبر است. هم چنین، سیب زمینی شیرین سرشار از ویتامین آ، ویتامین ب ۶ و پتاسیم است.

۲- گلابی

گلابی سرشار از فیبر است. یک گلابی حاوی شش گرم فیبر است که معادل ۲۱ درصد از مقدار توصیه شده روزانه است. مصرف فیبر توصیه شده تقریباً ۲۵ تا ۳۰ گرم در روز است. هم چنین، گلابی حاوی سوربیتول بالایی می‌باشد. سوربیتول نوعی کربوهیدرات است که معمولاً در میوه‌ها یافت می‌شود و سوربیتول آب را به روده بزرگ کشانده و حرکات روده را تحریک می‌کند.

۳- اسفناج

اسفناج منبع بسیار خوبی از بسیاری از ویتامین‌ها و مواد معدنی مختلف است. با این وجود، اسفناج خام فیبر بسیار کمی دارد که به نوبه خود به این معنی است که بدن شما با مصرف آن گاز بیشتری جمع می‌کند. اسفناج خام سرشار از ویتامین آ است، اما خوردن اسفناج پخته شده جذب ویتامین آ و E، پروتئین، فیبر، روی، تیامین، کلسیم و آهن را افزایش می‌دهد. کاروتنوئیدهای مهم مانند بتاکاروتن، لوتئین و زاگزانتین نیز قابل جذبتر می‌شوند.

اسفناج را می‌توان در روغن زیتون با سیر تفت داد و کمی نمک زد تا یک غذای جانبی سریع تهیه شود. بعد از شروع به جوشیدن حدود یک دقیقه بپزید. برخی روی آن پنیر پارمزان و برخی دیگر لیموترش می‌ریزند.

۴- آلو خشک

آلو خشک سرشار از مواد مغذی است که دفع مدفوع را آسان می‌کند. آلو حاوی بسیاری از قندهای طبیعی است که باکتری‌های روده را تحریک می‌کند و به دفع راحت‌تر مدفوع کمک می‌کند. این باکتری‌ها هم چنین آب را به داخل روده کشیده و در نتیجه حرکت روده را ایجاد می‌کنند. آلو هم چنین حاوی کلروژنیک اسید است که همان مواد شیمیایی موجود در قهوه شما هستند که باعث ایجاد احساس «من باید مدفوع کنم» می‌شوند.

۵- لوبیا

لوبیا یکی از بهترین مواد غذایی‌ای که می‌توانید بخورید. لوبیا سرشار از فیبر است (به خصوص فیبر نامحلول که باعث می‌شود مواد در دستگاه گوارش شما حرکت کنند) قند خون را تنظیم می‌کند و می‌تواند در برابر بیماری‌های قلبی محافظت کننده باشد. لوبیا مقرون به صرفه‌ترین پروتئینی است که می‌توانید خریداری کنید. حتی لوبیاهای ارگانیک در مقایسه با گوشت و مرغ ارگانیک ارزان‌تر هستند و لوبیای خشک را تا دو سال می‌توانید نگهداری کنید. حبوبات پخته شده را می‌توان تا سه ماه منجمد کرد.

۶- سیب

پزشکان می‌گویند مصرف یک سیب در روز شما را از ابتلا به بیماری‌ها دور نگه می‌دارد. زمانی که صحبت از بهبود هضم می‌شود سیب یک انتخاب عالی است. سیب برای کسانی که یبوست دارند عالی است. سیب از فیبر نامحلول تشکیل شده که عبور مدفوع را از روده‌ها تسریع می‌کند. سیب هم چنین حاوی فیبر محلول به نام پکتین است که می‌تواند اسهال را کاهش دهد، زیرا قوام ژل مانند آن وضعیت حرکت مدفوع را عادی می‌سازد.

۷- چغندر

برای رفع یبوست نیروبخش است. چغندر برای هضم غذا مفید است و تولید گاز کمی دارد. چغندر منبع خوبی از فولات است و چغندر پخته سرشار از ویتامین ث و منبع خوبی از ریبوفلاوین است.

۸- جعفری

جعفری بیش از یک افزودنی خوشمزه به وعده‌های غذایی مورد علاقه شما یک پاک کننده عالی روده است. جعفری دارای اثرات ادرارآور است بنابراین می‌تواند برای شستشوی دستگاه گوارش شما مفید باشد. به دلیل محتوای آنزیمی، جعفری هم چنین یک کمک کننده فوق العاده برای گوارش است و به ویژه برای کمک به کبد در پردازش پروتئین و افزایش متابولیسم چربی مفید است. هم چنین، جعفری می‌تواند به پایدار نگهداشتن قند خون شما کمک کند دقیقاً محیطی که ما برای ترمیم متابولیک و کاهش وزن به آن نیاز داریم.

۹- انجیر

انجیر می‌تواند به رفع یبوست کمک کند، زیرا منبعی غنی از ویتامین ب ۶ است. ویتامین ب ۶ به حفظ سطح کلسترول سالم کمک می‌کند و در نتیجه منجر به هضم راحت‌تر غذا می‌شود. بهبود هضم می‌تواند از یبوست جلوگیری کند. انجیر همچنین تلاش لازم برای دفع مدفوع را کاهش می‌دهد مدفوع را غلیظ می‌کند و هم چنین کاهش وزن را تسهیل خواهد کرد.

۱۰- هویج

نه تنها باعث رنگ دهی به غذا می‌شود بلکه فواید بسیار زیادی برای سلامتی دارد. هویج منبع خوبی از فیبر است و تولید گاز کمی دارد. در حالی که مطالعات نشان می‌دهد سبزیجات خام سالم‌تر از سبزیجات پخته شده هستند تحقیقاتی وجود دارند که نشان می‌دهند هویج پخته دارای سطوح بالاتر بتاکاروتن نسبت به هویج خام است که بدن ما آن را به ویتامین آ تبدیل می‌کند.

۱۱- کنگر فرنگی

به دنبال کنگر فرنگی با با برگ‌های ضخیم محکم بسته‌بندی شده و رنگ سبز تیره باشید. اگرچه این سبزی سرشار از فیبر، سرشار از ویتامین ث و منبع خوبی از فولات است، اما یک تولیدکننده بدنام گاز است. در نتیجه، در قرار ملاقات اول یا مهمانی آن را نخورید! کنگر فرنگی که به مدت ۱۰ تا ۱۲ دقیقه جوشانده شده است را می‌توان نصف کرد با سیر، جعفری و روغن زیتون گریل کرد تا یک دورچین غذای عالی داشته باشید.

۱۲- آووکادو

بیش از آن که دوست داشته باشیم عکس آن را در اینستاگرام پست کنیم آووکادو برای رهایی از یبوست نیز عالی محسوب می‌شود. آووکادو سرشار از منیزیم است و منیزیم به جذب رطوبت به داخل دستگاه گوارش کمک می‌کند که مدفوع را نرم می‌کند و دفع آن را آسان‌تر می‌سازد. محتوای بالای فیبر محلول آووکادو به منظم بودن روده کمک می‌کند و محتوای فیبر نامحلول آن روده بزرگ را تمیز می‌کند که می‌تواند از سرطان روده بزرگ جلوگیری کند.

۱۳- لیموترش

لیموترش به عنوان افزودنی عالی برای طعم دادن به آب و غذا می‌تواند به هضم غذا نیز کمک کند. لیموترش یک ماده همه کاره است که نه تنها می‌تواند غذاهای مورد علاقه شما را تقویت کند بلکه باعث تسکین التهاب و تحریک هضم و تقویت سیستم ایمنی بدن شما می‌شود. لیموترش هم چنین باعث افزایش متابولیسم اضافی می‌شود.

۱۴- رازیانه

ممکن است با شنیدن کلمه رازیانه طمع شیرین به ذهن‌تان متبادر شود، اما مغذی‌ترین قسمت رازیانه پیاز آن است که مقدار زیادی آهن، فیبر، و پتاسیم و ۲۰ درصد ویتامین ث روزانه شما را دارد. رازیانه که بومی منطقه مدیترانه است بیش‌تر در بازارهای آمریکا در کالیفرنیا کشت می‌شود. به یاد داشته باشید که رازیانه برای کاهش گاز روده نیز عالی است!

۱۵- زنجبیل

زنجبیل که به دلیل کمک به درمان ناراحتی معده شناخته شده یک ابزار ضروری در جعبه ابزار سلامت روده شماست. زنجبیل ترشح آنزیم‌های گوارشی را تحریک می‌کند که به تجزیه مواد مغذی موجود در غذا کمک می‌کند. زنجبیل معده را آرام کرده و نفخ شکم را از بین می‌برد.

۱۶- ماست

از آنجایی که ماست تخمیر شده برای روده شما مفید است همیشه به دنبال ماست‌های کم چرب بدون قند اضافه باشید. ماست منبع خوبی از کلسیم،

پروتئین، ویتامین ب ۱۲، فسفر، ریبوفلاوین ب ۲ و پتاسیم است. ماست‌های یونانی معمولا دو برابر یا بیش‌تر از ماست‌های معمولی پروتئین دارند.

۱۷-عدس

عدس که به دلیل دانه‌های عدسی شکل‌اش شناخته می‌شود یکی از حبوبات عالی برای گنجاندن در غذاهای مختلف است و در مقیاس تغذیه نیز امتیاز بسیار بالایی دارند. عدس سرشار از پروتئین، فیبر، منیزیم و ویتامین‌های ث و ب (از جمله فولات) است.

۱۸-سبزیجات کشت شده / تخمیر شده

کلم ترش، کیمچی و ترشی‌های تخمیر شده لاکتو منابع بسیار خوبی از پروبیوتیک‌ها هستند که به بهبودی و قوی ماندن دستگاه گوارش کمک می‌کنند. این مواد غذایی به طور باوردنکردنی برای برای باکتری‌های روده شما مغذی هستند.

۱۹-کیوی

کیوی مملو از مواد مغذی و ویتامین‌هایی است که برای روده‌ها مفید هستند و باعث حرکت منظم روده می‌شوند. محتوای فیبر بالای کیوی اجازه می‌دهد تا ظرفیت نگهداری آب بالایی داشته باشد که باعث بهبود عمل دفع می‌شود.

۲۰-ریواس

ریواس به طور منظم برای درمان اسهال، یبوست و درد معده استفاده می‌شود. ریواس دارای ترکیبی به نام سنوزید A است که به عنوان یک ملین طبیعی عمل می‌کند. سنوزید A به عنوان یک ملین طبیعی با تحریک سلول‌های روده عمل می‌کند که باعث ایجاد انقباض در روده می‌شود. ریواس از نظر فیبر نیز بسیار غنی است.

منبع: فرارو