

درمان تنبلی روده برای همیشه با ۱۶ خوراکی ساده

مصرف فیبر برای جلوگیری از تنبلی مورد نیاز است. به همین دلیل باید با گنجاندن مواد غذایی مانند غلات، میوه‌ها و سبزیجات میزان فیبر بدن را افزایش دهید.

به گزارش سایت خبری پرسون، تنبلی روده یا همان یبوست می‌تواند بسیار آزاردهنده باشد. راه حل آن نیز فیبر است. ما به شما مواد غذایی مفید برای درمان تنبلی روده را معرفی می‌کنیم.

سوزش معده را با این گیاهان دارویی درمان کنید

۱. آلو خشک

همه ما به خوبی می‌دانیم که آلو خشک یک خوراکی کفید برای درمان تنبلی روده است و برای درمان یبوست استفاده می‌شود. مطالعه‌ای نشان می‌دهد که اگر افراد مبتلا به تنبلی روده به مدت سه هفته هر روز ۱۰۰ گرم (۱۰ عدد) آلو خشک مصرف کنند، دیگر مشکلی در دفع نخواهند داشت.

این به این دلیل است که فیبر نامحلول موجود در آلو خشک موجب افزایش آب در مدفوع شده و فیبر محلول نیز وزن مدفوع را افزایش می‌دهد که هر دو این موارد در کنار هم از تنبلی روده جلوگیری می‌کنند. اگر نمی‌توانید آلو خشک را به تنهایی مصرف کنید، آن را به سالاد اضافه کنید.

۲. کیوی

یک کیوی حاوی ۲ گرم فیبر است. خوردن دو عدد کیوی در روز می‌تواند به رفع تنبلی روده کمک کند. محققان گروهی از افراد بزرگسال مبتلا به تنبلی روده را مورد مطالعه قرار دادند که به مدت چهار هفته هر روز دو کیوی می‌خوردند. محققان دریافتند که نسبت به قبل از مصرف کیوی، شرکت کنندگان حرکات روده‌ای بیشتری را تجربه کردند و در نتیجه زمان کمتری را در دستشویی سپری نمودند. کیوی همچنین یکی از میوه‌ها با بیشترین مقدار ویتامین سی است.

۳. انجیر

انجیر خشک یا تازه فرقی نمی‌کند؛ هر کدام را که مصرف کنید برای درمان تنبلی روده و مصرف مقدار کافی فیبر مفید است. سه الی پنج عدد انجیر حاوی ۵ گرم فیبر است. برای درمان یبوست با انجیر شما می‌توانید این میوه را به سالاد خود اضافه کنید و یا همراه با ماست یونانی مصرف کنید.

۴. سیب زمینی شیرین

سیب زمینی شیرین علاوه بر فوایدی که برای دستگاه گوارش دارد برای سلامت بدن نیز مفید است. یک فنجان سیب زمینی شیرین حاوی ۴ گرم فیبر و ویتامین A است که برای سلامت چشم، دندان و پوست بسیار اهمیت دارد.

۵. پاپ کورن

دفعه بعد که تنبلی روده شما را اذیت کرد، پاپ کورن را فراموش نکنید. سه فنجان پاپ کورن حاوی ۳/۶ گرم فیبر است.

۶. نان چاودار

برای تهیه‌ی ساندویچ مورد علاقه‌ی خود از نان چاودار استفاده کنید. تحقیقات نشان می‌دهند که نان چاودار در درمان تنبلی روده موثرتر از نان سفید است. در واقع، افرادی که روزانه تقریباً ۲۴۰ گرم نان چاودار ۱۰۰ درصد کامل می‌خورند، در مقایسه با افرادی که نان سفید مصرف می‌کنند کمتر با مشکل تنبلی روده مواجه هستند. یک تکه نان تقریباً دو گرم فیبر دارد.

۷. جو دوسر

پزشکان و متخصصان تغذیه همیشه جودوسر را به عنوان یک ماده غذایی مفید برای سلامت بدن معرفی می‌کنند. این صبحانه‌ی پرفرمدار با کاهش LDL یا کاهش کلسترول بد در ارتباط است. همچنین احساس سیری به فرد می‌دهد که برای افرادی که در رژیم هستند بسیار ایده آل است. یک فنجان جودوسر حاوی چهار گرم فیبر است. برای گنجاندن فیبر اضافی در رژیم غذایی خود، جودوسر را همراه با انجیر یا آلو خشک مصرف کنید.

۸. گلابی

ممکن است برای درمان تنبلی روده خوردن گلابی اولین گزینه نباشد، اما برای کمک به رفع یبوست در نوزادان بسیار مورد استفاده قرار می‌گیرد. یک گلابی متوسط حاوی ۶ گرم فیبر است، در نتیجه یک گزینه‌ی عالی برای رفع تنبلی روده در افراد بزرگسال نیز به شمار می‌رود.

۹. تمشک

با خوردن یک فنجان تمشک ۸ گرم فیبر را دریافت می‌کنید. مطالعات نشان می‌دهند که این میان وعده خوشمزه و کم کالری می‌تواند خطر ابتلا به بیماری‌های قلبی را کاهش دهد.

۱۰. اسفناج

اگر از تنبلی روده رنج می‌برید، برگ‌های اسفناج را به سالاد خود اضافه کنید زیرا یک فنجان از این برگ‌های سبز حاوی ۴ گرم فیبر است. همچنین، یکی از منابع منیزیم به شمار می‌آیند که آب را در روده‌ها به حرکت درمی‌آورد.

۱۱. سیب

سیب حاوی یک نوع خاص از فیبر به نام پکتین هستند که اثر ملین دارد. در واقع، افرادی که مکمل‌های پکتین را به مدت یک ماه مصرف می‌کنند، کمتر با مشکل یبوست و تنبلی روده مواجه هستند و باکتری‌های مفید بیشتری در دستگاه گوارش آن‌ها وجود دارد. یک سیب متوسط با پوست حاوی ۴/۴ گرم فیبر است.

۱۲. عدس

این دانه‌های ریز ارزش غذایی فراوانی دارند. یک فنجان عدس حاوی ۱۵/۶ گرم فیبر است یعنی نیمی از نیاز روزانه‌ی شما. علاوه بر این، یک فنجان عدس تقریباً ۱۸ گرم پروتئین دارد. بنابراین، عدس را در رژیم غذایی خود بگنجانید تا از تنبلی روده به دور باشید.

۱۳. کلم بروکلی

یک فنجان کلم بروکلی حاوی تقریباً ۳ گرم فیبر است و منبع خوبی از ویتامین‌های C، K و فولات می‌باشد. خوردن کلم بروکلی به صورت خام بیشترین ارزش غذایی را دارد زیرا پختن آن موجب از بین رفتن بسیار از مواد مغذی و کاهش مقدار فیبر می‌شود. کلم بروکلی نیز برای درمان تنبلی روده مفید است. می‌توانید انواع سالاد با کلم بروکلی را امتحان کنید.

۱۴. آجیل و مغزیات

اکثر مردم خوردن مغزیات و آجیل را با مصرف چربی بیشتر در نظر می‌گیرند، اما مغزیات حاوی مقدار زیادی فیبر هستند. یک اونس بادام حاوی ۳/۵ گرم فیبر است، این در حالی است که یک اونس پسته حدود ۳ گرم فیبر دارد.

۱۵. دانه‌های چیا

دانه‌های چیا بسیار پرطرفدار هستند و دلیل آن کاملاً واضح است. یک اونس از دانه‌های چیا حاوی ۱۰ گرم فیبر و تقریباً ۵ گرم پروتئین است. علاوه بر این، شما به راحتی می‌توانید آن‌ها را همراه با جودوسر، سالاد، ماست یا اسموتی‌های مختلف مصرف کنید.

۱۶. هندوانه

هندوانه مقدار فیبر بالایی ندارد اما مقدار آب در آن فراوان است که برای دفع راحت‌تر و حرکت روده‌ها بسیار ضروری است. این میوه طراوت‌بخش حاوی ۹۲ درصد آب است که حرکات روده را تسریع می‌بخشد.

منبع: صدآنلاین