

از بین بردن نفخ شکم و یبوست با این مواد غذایی

هضم صحیح غذا، سنگ بنای سلامتی است. زمانی که بدن شما مواد مغذی ضروری را جذب کرده و مواد زائد غذایی را به طور موثر دفع می‌کند، شما دارای یک سیستم گوارشی با عملکرد خوب هستید.

به گزارش سایت خبری پرسون، گنجاندن غذاهای سازگار با هضم در رژیم غذایی می‌تواند به طور قابل توجهی به سلامت کلی شما کمک کند. به گزارش تایمز آف ایندیا، در این مطلب به ۸ ماده خوراکی می‌پردازیم که می‌تواند هضم شما را تقویت کرده و باعث شود روده سالم‌تری داشته باشد.

پاپایا

پاپایا حاوی آنزیم «پاپائین» است که به هضم پروتئین‌ها کمک می‌کند. این میوه می‌تواند سوء هاضمه و نفخ را کاهش دهد. پاپایای تازه بخورید و از آن به عنوان بخشی از سالاد میوه برای بهبود فرآیندهای گوارشی خود لذت ببرید.

رازیانه

رازیانه یک گیاه همه کاره است که به روش‌های مختلف به هضم غذا کمک می‌کند. این گیاه حاوی ترکیباتی است که می‌تواند گاز، نفخ و التهاب را کاهش دهد. دانه‌های رازیانه، اغلب به عنوان یک کمک کننده گوارشی بعد از شام مصرف می‌شود. می‌توانید دانه‌های رازیانه را بجوید یا در آب داغ قرار دهید و از آن یک چای تسکین‌دهنده رازیانه درست کنید.

غذای غنی از فیبر

فیبر برای سلامت دستگاه گوارش ضروری است. غذاهایی مانند غلات کامل، جو، میوه‌ها و سبزیجات سرشار از فیبر رژیمی هستند که حرکات منظم روده را تقویت می‌کنند و از یبوست جلوگیری می‌کنند.

خوراکی‌های تخمیر شده

غذاهای تخمیر شده مانند کلم ترش، کیمچی (غذایی از کشور کره که شامل موادی مانند کلم برگ ترش و فلفل و سیر می‌شود) و کفیر سرشار از پروبیوتیک هستند که سلامت روده را بهبود می‌بخشند. این باکتری‌های مفید به تجزیه کربوهیدرات‌های پیچیده و افزایش جذب مواد مغذی کمک می‌کنند.

موز

موز برای معده ملایم است و سرشار از فیبر غذایی و مواد مغذی ضروری مانند پتاسیم است. موز می‌تواند به تنظیم حرکات روده و تسکین ناراحتی‌های گوارشی کمک کند، این خواص موز را به گزینه‌ای عالی برای کسانی که سیستم گوارشی حساسی دارند، تبدیل می‌کند. از موز به عنوان یک میان وعده سریع و آسان لذت ببرید یا آن را به اسموتی‌ها و کاسه‌های صبحانه اضافه کنید تا از دستگاه گوارش خود بهتر مراقبت کنید.

ماست یونانی

ماست یونانی غنی از پروبیوتیک‌ها است که از تعادل سالم باکتری‌های مفید روده پشتیبانی می‌کند. این پروبیوتیک‌ها با تجزیه غذا و جذب موثرتر مواد مغذی به هضم غذا کمک می‌کنند. برای رسیدن به بهترین نتیجه، انواع ساده‌تر و بدون شیرینی ماست یونانی را انتخاب کنید.

زنجبیل

زنجبیل یک کمک کننده طبیعی گوارشی با خواص ضد التهابی است. این گیاه می‌تواند به کاهش ناراحتی گوارشی، کاهش حالت تهوع و تحریک فرآیند گوارش کمک کند. زنجبیل را با افزودن آن به چای، اسموتی یا به عنوان ادویه در رژیم غذایی خود بگنجانید.

نعناع فلفلی

نعناع فلفلی به دلیل اثرات تسکین دهنده آن بر سیستم گوارشی شناخته شده است. می‌تواند به شل شدن ماهیچه‌های دستگاه گوارش، کاهش علائم سندرم روده تحریک پذیر (IBS) و سوء هاضمه کمک کند. چای نعناع را بعد از غذا میل کنید یا از برگ‌های تازه نعناع در سالادها و غذاها برای فواید

گوارشی آن استفاده کنید. گنجاندن این غذاهای سازگار با هضم در رژیم غذایی می‌تواند به تقویت سیستم گوارش شما کمک کند.

منبع: همشهری آنلاین