

للتخلص من خطر الإمساك... إليكم ثمانية أطعمة مفيدة لحركة الأمعاء



كشف المركز الألماني للتغذية بوجود 8 أطعمة مفيدة لحركة الأمعاء ويمكنها التخلص من خطر الإمساك.

ويعتبر الإمساك من المتاعب الصحية الشائعة، والتي تحدث كنتيجة لضعف حركة الأمعاء، على سبيل المثال، بسبب قلة الحركة أو التوتر النفسي.

ووفقا للدراسة التي نشرتها صحيفة "هسبريس" نقلا عن المركز الألماني للتغذية، فإنه يمكن تنشيط حركة الأمعاء من خلال المزج بين الألياف القابلة للذوبان، والألياف غير القابلة للذوبان، مع شرب السوائل على نحو كاف، وهي كالاتي:

1. الماء

إن تناول كوب من الماء في الصباح بعد الاستيقاظ يحفز نشاط الأمعاء. ويراعى شرب السوائل بمعدل يتراوح بين لتر ونصف اللتر وبين لترين يوميا.

تحتوي رقائق الشوفان على الكثير من الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان.

3.خبز الحبوب الكاملة

إن الأشخاص الذين يتناولون الخبز المصنوع من الحبوب الكاملة في وجبة الإفطار أو العشاء أو الغداء بدلا من الخبز المصنوع من الدقيق الأبيض يستهلكون كمية أكبر من الألياف.

4.الفشار

يعتبر الفشار غنيا بالألياف، وبالتالي فهو وجبة خفيفة صحية، بشرط تحضيره بشكل صحيح. وهذا يعني عدم إضافة الكثير من الدهون مع القليل من السكر أو الملح.

5.البروكلي

إن النظام الغذائي الغني بالفواكه والخضروات مفيد بشكل عام لعملية الهضم. على سبيل المثال، يعتبر البروكلي غنيا بالألياف غير القابلة للذوبان.

6.البرقوق (الخوخ)

يعتبر البرقوق، على سبيل المثال، المجفف أو عصير البرقوق علاجا منزليا قديما للإمساك. ولا تحتوي الفواكه المجففة على الكثير من الألياف فحسب، بل تحتوي أيضا على سكر السوربيتول، الذي يتمتع بتأثير ملين للبراز.

7. بذور الكتان

بذور الكتان لها تأثير هضمي. وتحتوي ملعقة كبيرة واحدة فقط على 2,8 غرامات من الألياف القابلة للذوبان.

تتمتع بكتيريا حمض اللاكتيك الموجودة في الزبادي، أيضا، بتأثير منظم لعملية الهضم.