

3 ماده غذایی که ملین طبیعی هستند

غذاهایی که ملین طبیعی هستند می توانند به شما در تنظیم وضعیت گوارش و جلوگیری از یبوست کمک کنند و این احتمال را برای شما فراهم کنند که بدون نیاز به استفاده از داروهای شیمیایی سالم تر زندگی کنید.



غذاهایی که ملین طبیعی هستند می توانند به شما در تنظیم وضعیت گوارش و جلوگیری از یبوست کمک کنند و این احتمال را برای شما فراهم کنند که بدون نیاز به استفاده از داروهای شیمیایی سالم تر زندگی کنید. پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: غذاهایی که ملین طبیعی هستند می توانند به شما در تنظیم وضعیت گوارش و جلوگیری از یبوست کمک کنند و این احتمال را برای شما فراهم کنند که بدون نیاز به استفاده از داروهای شیمیایی سالم تر زندگی کنید.

به گزارش سرویس خواندنی های انتخاب، اغلب خوراکی های غیرشیمیایی ملین می توانند به شکل ملایم وضعیت گوارش شما را تسهیل کنند. در واقع این نوع خوراکی ها یک روش ملایم و مؤثر برای بهبود هضم و جلوگیری از بروز مشکلات هستند:

هندوانه

هندوانه یک گزینه درمانگر شیرین تابستانی است و ممکن است یکی از شگفت آورترین و مؤثرترین میوه های طبیعت باشد که روده شما را به دلیل داشتن آب فوق العاده زیاد منظم نگه دارد. هندوانه نزدیک به 99 درصد آب دارد ، بنابراین یک انتخاب عالی برای حرکت روده ها است

سبزی هایی با برگ تیره

اسفناج یکی از برترین خوراکی ها برای حرکت طبیعی روده محسوب می شود و یکی از بهترین ملین های طبیعی است. سبزیجات دارای برگهای تیره مانند کلم و اسفناج حاوی منیزیم ، ماده معدنی است که به حل مشکل یبوست کمک می کند و حرکت را راحت تر می کند.

قهوه

یک فنجان ساده قهوه نه تنها مغز شما را فعال می کند، بلکه روده شما را تحریک می کند. مصرف کافئین بیش از حد در واقع می تواند باعث اسهال شود ، بنابراین مراقب باشید که چقدر می نوشید.