



چگونه کلم بروکلی می‌تواند به رفع یبوست کمک کند؟

اختلالات گوارشی از رایج‌ترین مشکلاتی است که در فصل گم و تابستان گریبانگیر افراد می‌شود. یکی از این اختلالات یبوست است.

اختلالات گوارشی از رایج‌ترین مشکلاتی است که در فصل گم و تابستان گریبانگیر افراد می‌شود. یکی از این اختلالات یبوست است. در واقع یبوست پای ثابت بیماری‌های تابستان است. اخیراً پژوهشگران می‌گویند مصرف کلم بروکلی می‌تواند نرخ اختلالات گوارشی را کاهش دهد.

پایگاه خبری تحلیلی انتخاب: اختلالات گوارشی از رایج‌ترین مشکلاتی است که در فصل گم و تابستان گریبانگیر افراد می‌شود. یکی از این اختلالات یبوست است. در واقع یبوست پای ثابت بیماری‌های تابستان است. اخیراً پژوهشگران می‌گویند مصرف کلم بروکلی می‌تواند نرخ اختلالات گوارشی را کاهش دهد.

به گزارش سرویس خواندنی‌های انتخاب، کلم بروکلی می‌تواند به رفع مشکلات معده شما کمک کند. همانطور که ما سعی می‌کنیم روش‌های مختلفی برای خنک شدن و فرار از گرمای سوزان تابستان پیدا کنیم، آخرین چیزی که می‌خواهیم تجربه کنیم نیز مشکلات گوارشی و یبوست است.

دلایل زیادی در مورد یبوست وجود دارد. احتمالاً یکی از این دلایل عدم ورزش، خوردن غذا‌های حاضری و تبعیت از یک رژیم غذایی ناسالم است. خوشبختانه، رژیم غذایی شما می‌تواند یبوست را به همان سرعتی که در وهله اول به وجود آورده است، از بین ببرد. تنها کاری که شما به معنای واقعی کلمه باید انجام دهید این است که آنرا با غذا‌های سالم اصلاح کنید که می‌تواند به شما کمک کند راحت‌تر عمل دفع را انجام دهید.

در حالی که بسیاری از گزینه‌های غذایی سالم وجود دارد که می‌تواند به شما در رفع یبوست کمک کند، اما این بار می‌خواهیم توجه خاصی را به یک سبزی خاص داشته باشیم: کلم بروکلی. اما چرا؟

کاملاً ساده است دلیل این امر این است که کلم بروکلی در واقع پر از فیبر است، در واقع کلم بروکلی برای کسانی که از مشکلات هضم رنج می‌برند بسیار عالی است. کلم بروکلی حاوی نوعی کربوهیدرات گیاهی است که بدن ما به معنای واقعی کلمه قادر به هضم آن نیست. این فیبر می‌تواند با اضافه کردن شدن به مدفوع، مشکلات یبوست ما را کمک کند. فیبر به شما کمک می‌کند تا احساس سیری طولانی‌تری دارید و در نتیجه از پرخوری جلوگیری می‌شود.

کلم بروکلی پر از خواص ضد باکتری، فیتوشیمیایی و آنتی‌اکسیدان است که می‌تواند انواع عفونت‌ها و بیماری‌های باکتریایی را در معرض خطر قرار دهد. خود این سبزی همچنین منبع بسیار خوبی از ویتامین C است، که در اطمینان از عملکرد سیستم ایمنی و سلامتی ما نقش زیادی دارد.