

10 توصیه برای هضم بهتر غذا

همه ما در طول زندگی با مشکلات گوارشی مواجه می‌شویم. مشکلاتی از قبیل یبوست، سوءهاضمه و سوزش معده.



همه ما در طول زندگی با مشکلات گوارشی مواجه می‌شویم. مشکلاتی از قبیل یبوست، سوءهاضمه و سوزش معده.

به گزارش سلامت نیوز به نقل از آرمان ؛ در این مواقع دنبال راه‌حلهایی می‌گردیم تا این مشکلات ناخوشایند را رفع کنیم. در این مطلب کوتاه چند توصیه برای مقابله با مشکلات گوارشی و هضم بهتر غذا برایتان داریم.

کاهش مصرف لاکتوز

احتمال دارد مشکلات گوارشی شما به مشکلی به نام عدم تحمل لاکتوز مربوط باشد. یعنی این که با خوردن مواد غذایی حاوی لاکتوز مانند شیر دچار مشکل شوید. برای همین توصیه می‌کنیم به جای شیر گاو از شیرهای گیاهی مانند شیربرنج یا شیرسویا که سرشار از کلسیم هستند استفاده کنید.

پودر نارون قرمز

برخی از داروها مانند آنتی‌هیستامین‌ها و داروهای ضداسهال با معده سر سازگاری ندارند. برای تسکین ترش‌کردگی معده و هضم راحت‌تر غذا یک تا دو قاشق چایخوری پودر نارون قرمز را در یک لیوان آب داغ ریخته و میل کنید.

محصولات پروبیوتیک

آنتی‌بیوتیک‌ها میکروب‌ها را از بین می‌برند و در این میان به باکتری‌های مفید و بی‌ضرر نیز رحم نمی‌کنند. این باکتری‌های مفید یا پروبیوتیک‌ها به روده‌ها کمک می‌کنند تا مواد غذایی، بهتر جذب شود. برای همین لازم است که به فکر احیای این پروبیوتیک‌ها باشید. برای این کار می‌توانید از محصولات لبنی مانند ماست پروبیوتیک استفاده کنید و یا این که مکمل مصرف کنید.

بدانید و آگاه باشید که نوشیدن آب کافی یعنی یک تا دو لیتر آب در روز برای یک فرد بزرگسال لازم است تا بتوانند مواد غذایی را بهتر هضم و دفع کنند.

فیبرها را دریابید

برای رفع مشکلات گوارشی فیبر بیشتری مصرف کنید. برای این کار هم میوه‌های تازه یا خشک، سبزیجات، آجیل‌ها، حبوبات و غلات کامل میل کنید.

کمی ورزش کنید

عدم تحرک می‌تواند باعث کند شدن روند هضم غذا شود. اما ورزش منظم به عملکرد روده‌ها و دفع غذا سرعت بیشتری می‌دهد.

خودتان را نگه ندارید

به محض این که نیاز به دستشویی داشتید خودتان را نگه ندارید. چون این کار به مرور باعث بروز مشکلات گوارشی خواهد شد.

بخندید

عمل خندیدن روده‌ها را «مشت و مال» می‌دهد و با استرس مقابله می‌کند. استرس زیاد باعث تنبیل شدن روده‌ها می‌شود.

مواد غذایی هضم کننده

بعد از هر وعده غذایی یک عدد کیوی یا آناناس میل کنید. این میوه‌ها حاوی آنزیم‌هایی هستند که به هضم غذا کمک می‌کنند. همچنین بهتر است چند دانه زیره یا هل بجوید. به غذاهایتان رزماری و نعنا اضافه کنید. از مصرف شاهی و آرتیشو غافل نشوید. همه این خوراکی‌ها به هضم بهتر غذا کمک می‌کنند.

از این‌ها بپرهیزید

از مصرف کافئین (موجود در قهوه و شکلات)، نوشیدنی‌های گازدار و غذاهای چرب بپرهیزید.