

۷ نکته برای بهبود عملکرد روده‌ها

عملکرد نامنظم و نامطلوب روده‌ها، مشکلی است که خیلی از افراد با آن مواجهند. البته نکاتی که در این مطلب به نقل از «Prevention»، آمده برای افرادی است...



عملکرد نامنظم و نامطلوب روده‌ها، مشکلی است که خیلی از افراد با آن مواجهند. البته نکاتی که در این مطلب به نقل از «Prevention»، آمده برای افرادی است که مبتلا به چاقی مفرط نیستند. اما سایر افراد و حتی افرادی که اضافه وزن دارند، می‌توانند از پیشنهادهای ارائه شده بهره ببرند.

۱ - مصرف روغن‌های طبیعی و مواد غذایی حاوی روغن سالم از جمله دانه، مغز میوه و ... را افزایش دهید.

۲ - از مصرف غذاهای خشک بپرهیزید. از آن‌جا که سیستم گوارش برای هضم غذا به رطوبت نیاز دارد، آن را از بدن می‌گیرد. بدترین غذا برای فردی که یبوست دارد غذای خشک و سرخ‌کردنی است.

۳ - پوست را چرب کنید. پوست خشک نشانه خشکی در داخل بدن است. در این شرایط استفاده موضعی از روغن دانه آفتابگردان توصیه می‌شود. در صورت خوب بودن روغن، پوست آن را جذب و بدن از آن استفاده می‌کند و مشکل جوش نیز ایجاد نمی‌شود.

۴ - از خوردن غذاهای گوشتی خام و نیم‌پخته بپرهیزید.

۵ - بدن را پاکسازی کنید. اگر افزایش وزن دارید و هرگز بدن را از سموم پاک‌سازی نکرده‌اید، هفته‌ای یک یا دو روز رژیم آب میوه طبیعی داشته باشید یا هفته‌ای یک بار روزه بگیرید و آب بیشتری مصرف کنید تا بدن کاملاً سموم را دفع کند.

۶ - از خوردن نان و پاستا بپرهیزید. این مواد غذایی سنگین باعث افزایش وزن می‌شود. به جای آن از برنج سبوس‌دار استفاده کنید.

۷ - میزان مصرف غلات سبوس‌دار را افزایش دهید. این مواد کربوهیدرات‌های پیچیده است که به ما انرژی می‌دهد و سوخت مناسبی به حساب می‌آید. غلات سبوس‌دار شامل برنج، جو، ارزن و جو دوسر است.

منبع: روزنامه خراسان