

۵ تا از سالم‌ترین خوراکی‌ها برای روده

ماست، موز، لوبیا، سیر و مارچوبه از سالم‌ترین خوراکی‌ها برای روده هستند.



همشهری آنلاین: ماست، موز، لوبیا، سیر و مارچوبه از سالم‌ترین خوراکی‌ها برای روده هستند.

انسان‌ها معمولاً در فعالیت‌های ورزشی بیشتر بر روی عضلات شکم خود تمرکز دارند زیرا هم از لحاظ ظاهری مهم است و هم یک نشانه سلامتی است؛ اما در زیر لایه‌های چربی و عضلات شکم، دستگاه گوارش با میلیاردها میکروارگانیسم وجود دارد که برای سلامت کل بدن مهم است و نقش این میکروارگانیسم‌ها حتی از نقش 6 عضله شکم مهم‌تر است.

برخورداری از یک میکروبیوم (زیست بوم میکروبی) متعادل در بدن به مبارزه با باکتری و سموم مضر کمک می‌کند و جذب مواد مغذی را از غذاها افزایش داده و سیستم ایمنی بدن را تقویت می‌کند. این توازن همچنین به مبارزه با التهاب، تنظیم انسولین و تقویت حالت روحی و شناختی انسان کمک می‌کند.

مصرف مرتب یک رژیم غذایی سالم به همراه تنوعی از غذاهایی که بیشتر پایه گیاهی دارند به‌ویژه غذاهایی که در این گزارش منتشر شده است موجب تقویت بیش‌ازپیش میکروبیوم و افزایش قدرت هاضمه می‌شود.

از پروبیوتیک‌ها گرفته تا فیبرها در این گزارش فهرستی از خوراکی‌هایی ارائه شده است که به انسان احساس سلامت بیشتری می‌دهد.

مارچوبه

مارچوبه حاوی سطح زیادی اینولین است. اینولین یک فیبر غیرقابل‌هضم است که به‌عنوان یک پروبیوتیک، یک نوع ماده مغذی عمل کرده و باکتری‌های مفید دستگاه گوارش را تغذیه می‌کند.

مارچوبه همچنین دارای ویتامین B و سطوحی از آنتی‌اکسیدان‌هایی است که با التهاب مبارزه می‌کنند.

اگر مستعد ابتلا به ناراحتی‌های گوارشی هستید، مارچوبه مصرف کنید.

ماست

ماست ترکیبی از شیر تخمیر شده و باکتری زنده است؛ ماست یک پروبیوتیک بالقوه محسوب می‌شود که حاوی باکتری سالم و زنده‌ای است که می‌تواند با باکتری‌های بد مبارزه کند.

اکنون که قفسه مغازه‌ها مملو از انواع مختلفی ماست است سعی کنید ماستی انتخاب کنید که شکر افزوده نداشته باشد زیرا شکر اضافی می‌تواند باکتری ناسالم را تغذیه کند.

موز

موز دارای یک ماده مغذی به نام نشاسته مقاوم است. دستگاه گوارش انسان نمی‌تواند این نوع نشاسته را هضم کند اما باکتری‌های خوب که در روده وجود دارند از این نشاسته تغذیه می‌کنند.

بر خلاف سایر مواد غذایی، موز موجب آرامش معده می‌شود؛ همچنین موز جزو اصلی رژیم غذایی BRAT (متشکل از موز، برنج، سیب، نان برشته) است که برای کمک به کاهش اسهال و مشکلات معده مورد استفاده قرار می‌گیرد.

لوبیا

لوبیا مملو از نشاسته مقاوم است که باکتری‌های خوب روده از آن تغذیه می‌کنند. تمام انواع لوبیا دارای قدرت پروبیوتیک هستند.

سیر

سیر برای دستگاه گوارش انسان بسیار عالی است و مانند یک پروبیوتیک عمل می‌کند که به کمک سطوح بالای فیبر اینولین غیرقابل‌هضمی که دارد باکتری‌های سالم موجود در روده را تغذیه می‌کند.

یک مطالعه در سال 2012 قدرت سیر را در تقویت دستگاه گوارش تأیید کرد و محققان در مجله Phytomedicine نوشتند که پودر سیر موجب رشد باکتری‌های سالم روده مانند لاکتوباسیل می‌شود.

منبع: ایرنا