

الخبز

منوعات, محطات

7 فبراير 2022 14:51 مساء

خمسة أطعمة تحافظ على صحة الأمعاء





تعتمد صحة الجهاز الهضمي كثيراً على الطعام الذي نتناوله. ويمكن أن تسبب بعض الأطعمة التهاباً في الأمعاء، وتؤدي إلى تطور الأمراض، بينما يمكن لأطعمة أخرى، على العكس من ذلك، تحسين الهضم وتخفيف الالتهاب والمساعدة على الامتصاص السليم للعناصر الغذائية، وما إلى ذلك. وهناك 5 أطعمة ضرورية للحفاظ على صحة الأمعاء بشكل منتظم.

1- التفاح:

نظراً لارتفاع نسبة البكتين (أحد أنواع الألياف القابلة للذوبان)، يمكن للتفاح أن يحسن البكتيريا المعوية، والتي لا يعتمد عليها الهضم فحسب، بل أيضاً عمل الجهاز المناعي والدماغ. كما أن «البكتين» يخفض من مستوى الكوليسترول «الضار» ويبقي من تطور أمراض القلب والأوعية الدموية. وهذا ما أكدته دراسة أجراها علماء من جامعة ريدينج ((إنجلترا)).

2-الموز:

يحتوي الموز على نسبة عالية من الألياف الغذائية، بما في ذلك «فركتو-أوليغوساكاريدس البريبايوتك»، وهي غذاء ممتاز لبكتيريا الأمعاء المفيدة وتزز تكاثرها. وإضافة إلى «البريبايوتكس»، فإن الموز غني بالبوتاسيوم والمغنيسيوم و«الكهارل» اللازمة لتقلص العضلات وصحة القلب.

3- بذور الشيا:

تحتوي بذور الشيا على الألياف وأحماض أوميغا 3 الدهنية، والبوتاسيوم والمغنيسيوم والكالسيوم والفسفور والسيلينيوم، وما إلى ذلك، بفضل هذا التركيب الكيميائي الغني، ويمكن لبذور الشيا تحسين عملية الهضم ومنع تطور الأمراض الالتهابية، وتقلل من مستوى الكوليسترول وتحمي من الارتفاع المفاجئ في نسبة السكر في الدم. وفي أغلب

الأحيان، تُضاف هذه البذور إلى العصائر والزبادي والحبوب، لكن بعض الناس يأكلونها بالملاعق بعد نقعها في الماء الساخن.

الشعير -4

الشعير منتج عالي الجودة من الحبوب الكاملة وغني بالبريبايوتكس والحديد وفيتامينات «ب» والبوتاسيوم والمغنيسيوم والسيلينيوم والزنك. وعادة، يستخدم الشعير لصنع العصيدة والحساء والخبز والكفاس. ويحافظ هذا المنتج على الشعور بالشبع ويقلل الشهية لفترة طويلة، لذلك فهو رائع للأشخاص الذين يحاولون إنقاص الوزن.

البصل - 5

يمكن للبصل أن يقلل من خطر الإصابة بسرطان المعدة، وهو أحد أكثر أنواع السرطان شيوعاً. نظراً لاحتوائه على نسبة عالية من الأنسولين (نوع من الألياف)، والبصل يعزز نمو البكتيريا المفيدة التي تقلل الالتهاب وتحمي من الأمراض الخطيرة.