

أفضل المشروبات لعلاج مشكلات الأمعاء



أعلنت د.جين برونينغ، خبيرة التغذية، ممثلة أكاديمية التغذية وعلم التغذية الأمريكية، أن القهوة وعصير الطماطم وعصائر أخرى تساعد في حل مشكلات الأمعاء.

وتشير الخبيرة إلى أن تناول المشروبات المناسبة في الصباح يسمح ليس فقط بالشعور بالحيوية، بل ويحافظ على صحة الأمعاء أيضاً.

وتضيف: «عندما يستيقظ الإنسان من النوم في الصباح يشعر بالجفاف، لذلك فإنه يجب عليه قبل كل شيء شرب الماء». «أولاً ليبدأ الجهاز الهضمي بالعمل ولمنع الإمساك». وفق «روسيا اليوم»

وتقول: «يمكن أن يؤدي جفاف الجسم إلى حدوث الإمساك، لأن الخلايا بحاجة إلى الماء لتقوم بوظائفها. لذلك فإن «شرب الماء في الصباح، هو أفضل طريقة ووسيلة رائعة لبدء اليوم بشكل صحيح لأمعائنا وصحتنا

وتضيف الخبيرة، مشروب القهوة مفيد أيضاً، ولكن يجب عدم الإفراط بتناوله، حيث يكفي تناول فنجان واحد منه في

الصباح، لكي تحصل الأمعاء على فائدة دون عواقب ومضاعفات لبقية أعضاء الجسم. لأن القهوة تحفز عملية هضم الطعام وتساعد على تنظيف الأمعاء وتؤثر إيجابياً في البكتيريا المفيدة. وينصح الخبراء بعدم إضافة السكر أو الكريم للقهوة.

وتنصح الخبيرة بشرب عصير الطماطم أو عصائر أخرى. لأن عصير الطماطم يحتوي على الألياف الغذائية، التي تساعد في عملية الهضم. وعند شرب العصائر الأخرى مع التوت أو بذور الكتان أو الشيا، يتم إثراء الأمعاء بالبروبيوتيك.

"حقوق النشر محفوظة" لصحيفة الخليج. © 2024