

الأطعمة التي تساعد على تخفيف الإمساك

من الطبيعي أنك قد مررت في فترة عانيت فيها من الإمساك. إذا كانت المشكلة متتالية أو تشمل ألم شديد أو نزيف، فمن المهم أن تتحقق من المسألة مع طبيبك، حيث أن هذه الأعراض يمكن أن تكون علامة تدل على اضطراب خطير في الجهاز الهضمي. ولكن في معظم الحالات، الإمساك هو مجرد علامة على أن النظام الغذائي الخاص بك يحتاج إلى المزيد من الألياف.

إذا كنت بحاجة إلى زيادة الألياف في نظامك الغذائي، أضفه تدريجياً لتجنب الانتفاخ. عند إضافة المزيد من الأطعمة المملوءة بالألياف إلى النظام الغذائي الخاص بك، تأكد من شرب الكثير من السوائل للمساعدة في تدفق الألياف بشكل صحيح خلال الجهاز الهضمي.

التوت:

لعلاج الإمساك، قم باختيار ما تحبه من مجموعة التوت، العليق، والفراولة. كلها أمثلة من الفواكه التي تحتوي على كمية جيدة من الألياف. التوت أيضاً لا يحتوي على الكثير من السعرات الحرارية، فتمكن من أكل وعاء كبير من التوت مع قشدة قليلة الدسم. يمكنك أيضاً تناول هذه الفاكهة مع حبوب الإفطار أو مزجها في الفطائر.

الفشار:

الفشار هو وسيلة منخفضة السعرات الحرارية للحصول على المزيد من الألياف في النظام الغذائي الخاص بك. ولكن إذا كنت تستخدم الكثير من الملح والزبدة في تحضير الفشار، ستعكس البعض من منافعها. اختر الفشار الهوائي أو مجموعة متنوعة صحية من فشار الميكروويف. الفشار حبوب كاملة، وزيادة الحبوب الكاملة إلى نظامك الغذائي هو علاج فعال للإمساك.

الفاصوليا:

الفاصوليا يمكن أن توفر ضعف الألياف بالنسبة إلى معظم الخضار. الفاصوليا متنوعة بشكل لا يصدق، ويمكن إضافتها إلى السلطة، الحساء، أو طبق المعكرونة.

الفاكهة المجففة:

الفاكهة المجففة مثل التمر، التين، الخوخ، المشمش، والزبيب، هي مصدر آخر كبير للألياف الغذائية التي تعمل على التخفيف من الإمساك. الخوخ، على وجه الخصوص، عظيم لأنه ليس فقط يحتوي على الألياف الكثيرة، ولكنه أيضا يحتوي على السوربيتول، وهو ملين طبيعي. مثل الألياف، السوربيتول هو نوع من الكربوهيدرات وله بنية جزيئية مماثلة للسكر.

خبز الحبوب الكاملة:

إذا كنت ترغب في التخلص من الإمساك، الخبز الذي تأكله ينبغي أن يكون مصنوع من الحبوب الكاملة. الحبوب الكاملة لا تحتوي على الدهون ولديها كمية مرتفعة من الألياف الغذائية والكربوهيدرات المعقدة.