

15 أطعمة التي هي المسهلات الطبيعية

حافظ على صحة الجهاز الهضمي الخاص بك مع واحدة من هذه الأطعمة التي هي من المليينات الطبيعية.

1. البطيخ

إن البطيخ يحتوي على 99 في المائة من الماء ، لذا فإن هذا خيار رائع للحفاظ على حركة الأمعاء. الماء يساعد الطعام الذي تتناوله على التحرك من خلال الأمعاء.



2. الحبوب الكاملة

في ما يلي سبب آخر لاحتضان الكربوهيدرات وتناول المزيد من الخبز: سيساعدونك في تليين أمعائك. الحبوب الكاملة مثل الكينوا والبرغل والأرز البني والقمح الكامل والشوفان والشعير غنية بالألياف الغذائية ، مما يساعد على تخفيف البراز ، وتطبيع حركة الأمعاء ، وقد يمنع حتى البواسير.

3. التوت والفراولة

تحتوي مكونات المربي المفضلة لديك على مكون مهم جداً لصحة الأمعاء ، وهو البكتين. هذا نوع من الألياف القابلة للذوبان تجعل هذه الأطعمة المطبوخة تتبلور أثناء تبريدها.

4. خضروات ذات اوراق داكنة

تعتبر Kale أكثر من مجرد صيحة غذائية ، كما أنها واحدة من أفضل الأدوية المسهلة الطبيعية. تحتوي الخضار المورقة الداكنة مثل الكرنب ، والكولاج ، والسندويش ، والسبانخ على المغنيسيوم ، وهو معدن يساعد على تليين البراز ، مما يسهل مرورها.

5. زبيب

ليس فقط هذه الوجبة المجففة أعلى في المغنيسيوم والألياف التي تلين البراز ، ومعظم الناس يعتقدون أنه مذاق أفضل ، أيضا. بالإضافة إلى ذلك ، لا يحتوي على نفس محتوى السكر المسبب لنفوق

السُّكَّر ، السوربيتول ، الذي يفعله البرقوق. التين هي خيار جيد آخر لأي شخص يبحث عن أدوية مسهلة طبيعية.



6. زبادي

يحتوي الزبادي والكفير على البروبيوتيك ، مما يساعد على الحفاظ على توازن صحي للبكتيريا الأمعاء. البروبيوتيك هي كائنات دقيقة صغيرة تحلل الألياف. عندما تقوم فجأة بتغذية المزيد من الميكروبات للألياف ، فإن ذلك سيساعد على مرور الأشياء بسرعة أكبر.

7. شيا وبذور الكتان

تتصدر الزبادي الخاص بك أو الشوفان مع شيا وبذور الكتان هي قنبلة ملين. هذه البذور هي عالية جدا من الألياف ، مما يساعد على تطبيع البراز في الحجم والشكل ، فضلا عن مصدر جيد للأحماض الدهنية أوميغا 3 ، والتي تلعب دورا في تخفيف الالتهاب. لا تفكر في أمعائنا عند إصابتك بالتهاب ، ولكن إذا كان لديك أي مشكلة مثل البواسير ، فقد يساعد ذلك.

8. التفاح والكمثرى

معبأة هذه الفاكهة الخريف مع البكتين ، وهو نوع من الألياف التي تحفز الأمعاء وتبقي الأمور تتدفق بانتظام.

9. القرنيط

يحتوي على الألياف القابلة للذوبان وغير القابلة للذوبان ، مما يساعد على ترطيب البراز الباهت ، وتليين الأمعاء الغليظة لتعزيز تدفق النفايات ، بل وربما يلعب في صحة القولون.

10. الحمضيات

الفواكه الطرية مثل البرتقال والجريب فروت والليمون والليمون لا تتباهى فقط بالمحتوى المائي العالي الذي يخفف من البراز ويقلل من الانتفاخ ، كما أنها تحتوي على كميات كبيرة من البكتين المحفز للأمعاء. إن أي شيء بالغ العصير يعد أمراً رائعاً للحفاظ على حركة الأشياء.



11. البطاطا الحلوة

البطاطا الحلوة هي طعام ممتاز لسبب ما. تحتوي البطاطا الحلوة على مجموعة من العناصر الغذائية التي تعمل كملينات طبيعية ، مثل الماء والألياف والمغنيسيوم وفيتامين B6. كما أنها تحافظ على صحة الجهاز العصبي ، والذي يلعب دورًا في حركات الأمعاء.

12. يقطين

معبأة بالبوتاسيوم ، وهو معدن يعمل كمحلل كهربائي للحفاظ على توازن الجهاز الهضمي.

13. قهوة

كوب من جو الخاص بك في الصباح يحفز الدماغ والأمعاء. يحفز الكافيين الأشياء ، ولكن الكثير من القهوة يمكن أن يسبب الإمساك ، لذلك عليك أن تضع في اعتبارك مقدار ما تشربه.

14. قضبان جرانولا

لا توجد قضبان الجرانولا وأشرطة البروتين في الطبيعة ، ولكنها غالبًا ما تحتوي على ألياف جذور نباتية. هذا طبيعي تمامًا ويمكن أن يسبب إفراغًا سريعًا. أفضل ما في الأمر ، إنها سهلة السفر.

15. Saurkraut

إذا كنت بحاجة إلى المساعدة ، حاول استخدام مخلل الملفوف كأكثر من بهار. هذا الملفوف المخمر مرتفع في البروبيوتيك ، والذي يساعد في عملية الهضم. الملفوف ، قبل أن يصبح مخلل الملفوف ، هو جيد أيضا لأنه يحتوي على الألياف. إذا لم تساعد المسهلات الطبيعية ، فانتقل إلى جذر المشكلة مع هذه الأشياء المدهشة التي تعطيك الإمساك.

