

# 5 أطفمة تقى من الإصابة بعسر الهضم

يتعرض الكثير من الأشخاص لحدوث إضطرابات في الجهاز الهضمي بسبب سوء التغذية أو الإفراط بتناول الطعام أو إستهلاك أطفمة مضرّة بالصحة ومن هذه المشاكل الصحية المتعلقة بهذا الجهاز من الممكن ان يواجه الكثير من الأشخاص مشكلة عسر هضم.

تتنوع الولايم وموائد الطعام التي تحتوي على المأكولات الدسمة والحلويات والتي تسبب بعسر الهضم لذلك يجب تجنب أنواع معينة من الأطفمة واللجوء الى استهلاك أصناف غذائية معينة تساعد على الهضم، تعرفوا على هذه الأطفمة:

## الخضار

ينصح بتناول الخضار يوميا في السلطة وإضافتها الى الطبخة مع الوجبات الغذائية مثل السبانخ والبروكولي والتي تعد مصدر للمعادن والفيتامينات والألياف الغذائية التي تساعد عملية الهضم وتحسن سير الجهاز الهضمي.

## الشوربة

تساهم الشوربة المعدّة من الخضار والمياه الساخنة والتوابل على تحسين عملية الهضم بصورة جيدة. لا تدع الشوربة تغيب من نظامك الغذائي خلال الطقس البارد وحاول إدراجها ضمن لائحة الطعام الأسبوعية.

## اللبن الزبادي

يعد اللبن الزبادي غني بالبروبيوتك، البكتيريا الجيدة والمفيدة التي تحسن حركة الأمعاء وتقي من الإصابة بالإمساك والإسهال كما تعالج كافة مشاكل عسر الهضم.

## شاي الأعشاب الساخنة

احرص على إدراج شاي الأعشاب الساخنة في نظامك الغذائي اليومي. تعمل هذه المشروبات الساخنة على تخفيض الوزن وتفيد الجهاز الهضمي وعملية الهضم، تمتع بكوب من شاي القرفة أو الشاي الأخضر أو شاي

النعناع الساخنة بعد الوجبة الغذائية بحوالي نصف ساعة على الأقل.

## الماء

ينصح بتناول 8 أكواب من المياه يوميا للحصول على الترطيب الكافي للجسم ويساهم بخسارة الوزن ويساعد على تحسين عملية الهضم.