

9 طرق للتخلص من الإمساك

يعاني الكثير من الأشخاص من الإمساك والانتفاخ في البطن، وهو ناتج عن نوعية الطعام الذي نتناوله.

وفي ما يلي مجموعة من الأغذية التي تجنبكم الإمساك:

- التين: ينقع 3 إلى 4 من ثمار التين الجاف في كوب ماء عند المساء وفي الصباح تؤكل هذه الثمار ويشرب ماؤها.
- كما ويقي التين من الإصابة بالسكري ومشاكل الهضم.
- كوب لبن زبادي + ملعقتين عسل مساء قبل النوم.
- شراب الزنجبيل.
- شراب نخالة القمح: تغلى قبضة من النخالة فى لتر من الماء ويشرب مع قليل من عسل النحل.
- ومن الضروري جدا شرب كمية من المياه، ذلك لأن المياه يساعد على تسريع عملية الهضم، إلى جانب تجنب تناول المسروبات التي تحتوي على الكافيين.
- تناول الأطعمة الغنية بالألياف، بحيث يوصي الأطباء بتناول ما بين 20 و35 غراما من الألياف يوميا. ومن هذه الأطعمة نذكر: التوت، التفاح، العنب، الخضروات الورقية.
- تجنب تناول الألبان والأجبان، ذلك لأن مادة اللكتوز التي يحتويها الحليب تسبب الغازات والإمساك.
- ممارسة التمارين الرياضية كالمشي مثلا، بحيث وجدت الدراسات أن عدم ممارسة الرياضة يؤدي الى ضعف في الأمعاء، ما يؤدي مع الوقت الى الإمساك.
- وفي حال قمت بهذه الأمور المنزلية ولم تنجح لا بد لك عندئذ من إستشارة طبيب.