

عصائر تخلصك من الإمساك نهائيا



الأربعاء 26 أبريل 2017 06:04 م

يعاني البعض من التعرض الدائم للإمساك ، فيمتنعون عن تناول الكثير من الأطعمة حتى لا يتزايد حدة الألم، وحتى تتخلصي من الإمساك تناولي هذه العصائر

عصير البرقوق

واحدة من العصائر الأكثر فعالية التي تساعد على تخفيف الإمساك هو عصير البرقوق ، كل كوب منه يحتوى على حوالى 2.6 جرام من الألياف، ويمثل نحو 10 فى المائة من الاحتياجات اليومية من محتوى الألياف التي تصل إلى البراز وتسبب التليين .

- عصير التفاح

عصير التفاح يترك تأثيرا ملينا لطيفا، وغالبا ما يوصى به للأطفال الذين يعانون من الإمساك ، إلا أن لديه نسبة عالية نسبيا من الفركتوز إلى محتوى الجلوكوز والسوربيتول ، ومن الممكن أن يسبب عدم الراحة المعوية إذا اتخذت فى جرعات كبيرة ، لهذا لابد من استخدام جرعات محددة .

- عصير الكمثرى

عصير الكمثرى يحتوى على 4 مرات أكثر من السوربيتول من عصير التفاح ، ورغم أن عصير الكمثرى لا يحتوى على الفيتامينات كعصير البرقوق، ولكن العديد من الأطفال يفضلون نكهته