

مشروبات تحسن عملية الهضم بعد وجبات العيد الدسمة



الأحد 25 يوليو 2021 09:49 م

يأتي العيد وما يحمله من طقوس اجتماعية تتمثل في الزيارات العائلية والمجاملات التي قد تكون على حساب الوضع الصحي والغذائي للفرد، ما يزيد في كثير من الأحيان من الإفراط في تناول الطعام

إليك أبرز المشروبات لتحسين صحة الجهاز الهضمي

1. عصير البرقوق:

يُعد البرقوق مصدرا رائعا للسوربيتول، وهو عبارة عن سكر طبيعي لا يتم امتصاصه ويسحب الماء إلى الأمعاء الغليظة، وتساعد هذه المياه الزائدة في الحفاظ على حركة الأشياء عبر الجهاز الهضمي، ويحتفظ عصير البرقوق أيضًا ببعض الألياف الموجودة في الفاكهة بأكملها

2. شاي الزنجبيل:

يشتهر الزنجبيل بقدرته على تهدئة الغثيان كما وجد أنه يساعد في الهضم، ووفقًا لدراسة أجريت عام 2020، يساعد الزنجبيل في الهضم عن طريق تشجيع وظيفة الجهاز الهضمي، مع تثبيت الحركة الكلية للجهاز الهضمي بحيث لا يكون مفرط النشاط أو ناقص النشاط

3. بذور الشيا:

على غرار العصائر يمكن أن تكون بذور الشيا مفيدة لعملية الهضم؛ لأنها توفر أليافًا قابلة للذوبان وغير قابلة للذوبان، كما أنها تساعد في الحفاظ على نشاط الجهاز الهضمي كما ينبغي

4. الماء:

بعد عدم تناول كمية كافية من الماء أو السوائل الأخرى هو المساهم الثاني في الإصابة بالإمساك، لذا حافظ على رطوبتك من خلال تناول حوالي 15 كوبًا يوميًا من الماء

5. شاي كومبوتشا:

الكمبوتشا هو نوع من الشاي المخمر، وهو مصدر جيد للبروبيوتيك، وتزود البروبيوتيك أمعاءك بالبكتيريا الصحية وتعزز صحة الجهاز الهضمي، كما أنها تساعد في العديد من المشاكل مثل الهضم والالتهابات، حتى إنها قد تساعد في إنقاص الوزن

6. شاي الشمر:

شاي الشمر غني بخصائص تساعد على تعزيز الهضم، وعلى استرخاء العضلات وتحفيز تدفق الصفراء، وتحتوي بذور الشمر أيضًا على الألياف الغذائية التي تساعد على تحسين صحة الأمعاء الغليظة والقولون كما أنه يشجع الدورة الدموية في الجهاز الهضمي، ما يحسن صحة الأمعاء

7. عصير الليمون:

يحتوي الليمون على عناصر غذائية مثل فيتامين سي والألياف التي تدعم صحة الأمعاء، كما أنه مضاد قوي للأكسدة، ويحتوي أيضا على فيتامين ج الذي يحمي الأمعاء من الجذور الحرة، ويقلل من الالتهابات، كما أنه يساعد على تقوية جهاز المناعة ويحميك من الالتهابات