

هذه الأكلات تساعد في علاج الإمساك



الأحد 12 مارس 2017 03:03 م

"الإمساك" يعتبر من أكثر الحالات القاسية التي تصيب الإنسان، خاصةً إذا استمرت على مدار أكثر من يوم، حيث تتسبب في آلام بالشرح، والجهاز الهضمي، بسبب ارتباطهما بعملية الإخراج في جسم الإنسان. لهذا إذا كنت تمر بهذه الحالة إليك هذه الأطعمة المفيدة للجهاز الهضمي، والتي تعتبر "مليينات" طبيعية لتفادي الإمساك، وفقاً لما ذكره موقع health.
التمر

يحتوي على الألياف الغذائية المفيدة للجهاز الهضمي، كما أن الجلوكوز والسكر الطبيعي الموجود فيه يعتبر ملين طبيعي للجسم.
الكوي

يحتوي على نسبة كبيرة من الفركتوز، التي تساهم في عملية إطلاق الغازات من جسم الإنسان، وبذلك تخف من حدة الألم في الانتفاخ بسبب صعوبة عملية الإخراج.
الماء

هو أحد العناصر الأساسية لتسهيل عملية الهضم، لهذا إذا كنت تمر بحالة إمساك قد يعود ذلك بشكل رئيسي إلى عدم شرب كميات كافية من الماء يوميًا.
الخس

يحتوي الخس على كمية كبيرة من الألياف، ويعتبر "ملين" طبيعي لعلاج حالات الإمساك.
رقائق الذرة

تحتوي على مضادات الأكسدة، والألياف، لهذا فاختيارها في وجبة الفطور تعتبر بداية صحية ليومك، وتساهم بشكل كبير في تسهيل عملية الإخراج على مدار اليوم.
سعر الحديد سعر الاسمنت سعر الدو