

میوه هایی که به هضم بهتر غذا کمک می کنند



به گفته کارشناسان تغذیه، گنجاندن میوه های سرشار از فیبر در رژیم غذایی می تواند به هضم غذا کمک کرده و مشکلات مربوط به سوءهاضمه را تسکین دهد.

به گزارش خبرنگار مهر، خوردن میوه تاثیر مستقیمی بر روند هضم و حرکات روده ها دارد. به گفته کارشناسان، پنج میوه حتما باید به عنوان بخشی از رژیم غذایی در جهت هضم بهتر مصرف شوند.

گلابی: خوردن گلابی با پوست دارای بالاترین میزان فیبر، یعنی ۶ گرم، است. گلابی میوه ای سرشار از فیبر بوده که برای کاهش کلسترول و بهبود حرکت روده ها خوب است و از اینرو منجر به هضم بهتر غذا می شود.

انبه: این میوه غنی از فیبر بوده و به عنوان یک میوه پریبیوتیک عمل می کند. موجب افزایش باکتری های خوب در سیستم گوارش شده که به هضم بهتر غذا کمک می کند. حاوی فیبرهای است که اسیدهای چرب با زنجیره کوتاه تولید کرده و برای متابولیسم انرژی مفید هستند.

پاپایا: میوه ای فیبردار است که به خالی شدن روده ها کمک می کند. برای درمان یبوست بهترین گزینه است. این میوه حاوی آنزیم پاپائین بوده که با تجزیه پروتئین ها عمل هضم را آسان می کند.

میوه های توتی: انواع میوه های توتی شکل هم غنی از فیبر و ویتامین C هستند و همچنین دارای آنتی اکسیدان های مقابله کننده با سرطان هستند.

موز: این میوه حاوی فیبرهای حلال است که برای کاهش کلسترول و بهبود هضم مفید است. موز حاوی پکتین، یک فیبر منحصربه فرد، است.