

Οι καλύτερες και οι “χειρότερες” τροφές για το πεπτικό σας σύστημα

Written by Σοφία Νέτα



Ποιες είναι οι τροφές που είναι καλές για την υγεία του πεπτικού σας συστήματος; Ο καλύτερος και απλούστερος τρόπος για να το καταλάβετε είναι ο εξής: Αν δεν προκαλούν κανένα σύμπτωμα, τότε κάνουν καλό.

Υπάρχουν τροφές που καθαρίζουν το σύστημα του εντέρου, που βοηθούν να είστε τακτικοί, που δεν αυξάνουν την παλινδρόμηση, που δεν προκαλούν διάρροια, ανέφερε η Kristi King, RD, διαιτολόγος στο Νοσοκομείο Παιδών του Τέξας και εκπρόσωπος της Academy of Nutrition and Dietetics, στην HuffPost.

Οι καλύτερες και οι “χειρότερες” τροφές για το πεπτικό σας σύστημα

Written by Σοφία Νέτα

Η καλή πέψη ξεκινά από τη στιγμή που βάζετε το φαγητό στο στόμα σας, πρόσθεσε, σημειώνοντας ότι τα τρόφιμα που είναι “καλά” για την πέψη είναι γενικά εκείνα που διευκολύνουν τη διαδικασία της πέψης.

Τα διαφορετικά θρεπτικά συστατικά των τροφών ωφελούν το σώμα με διάφορους τρόπους, εξήγησε ο Dr. Matthew L. Bechtold, MD, FACP, γαστρεντερολόγος στο Digestive Health Center του Πανεπιστημίου του Μισούρι .

Ωστόσο, ακόμα και τα θρεπτικά συστατικά τα οποία δεν απορροφώνται εύκολα από το σώμα μπορεί να είναι υγιεινά - οι ίνες, για παράδειγμα, εξασφαλίζουν την κίνηση του εντέρου.

Γενικά, οι άνθρωποι θα πρέπει να λαμβάνουν 20 - 30 γρ. φυτικών ινών την ημέρα, ποσότητα που αντιστοιχεί σε 5-7 μερίδες φρούτων και λαχανικών και περίπου 4-5 μερίδες προϊόντων ολικής άλεσης.

Το σώμα έχει σχεδιαστεί για να αφομοιώσει πολλά είδη τροφίμων, αλλά ο κάθε οργανισμός είναι διαφορετικός. Έτσι τροφές που μπορούν να προκαλέσουν σχετιζόμενα με την πέψη συμπτώματα σε κάποιους ανθρώπους, δεν λειτουργούν το ίδιο σε κάποιους άλλους, διευκρίνισε ο Bechtold.

Οι Bechtold και King έδωσαν κάποιες συμβουλές για τις καλύτερες και τις “χειρότερες” (δηλ. όσες δεν διευκολύνουν την πέψη) τροφές, με βάση την ικανότητά τους να βοηθούν το σώμα να χωνέψει, και την πιθανότητα πρόκλησης δυσάρεστων συμπτωμάτων:

Διευκολύνουν τη χώνευση:

1. Φρούτα και λαχανικά
2. Προϊόντα ολικής άλεσης

3. Μπανάνες

4. Νερό

5. Τζιντζερ

6. Προβιοτικά (π.χ. γιαούρτι)

7. Πρεβιοτικά (σπαράγγια, βρώμη κρεμμύδια, φακές, δημητριακά ολικής άλεσης)

Δυσκολεύουν τη χώνευση:

1. Πικάντικες τροφές

2. Καφεΐνη

3. Τροφές πλούσιες σε κορεσμένα λιπαρά

4. Αλκοόλ

Οι καλύτερες και οι “χειρότερες” τροφές για το πεπτικό σας σύστημα

Written by Σοφία Νέτα

5. Γαλακτοκομικά

Πηγή:Huffingtonpost