ثمانية عادات صحية لتحسين الهضم وصحة المعدة



تقوم صحة الأمعاء الجيدة ، بالمحافظة على أجسامنا خالية من الأمراض، بداية من تعزيز المناعة وصولا إلى الحفاظ على الصحة العقلية.

في حين أنه قد يكون من السهل جدا التغاضي عن صحة القناة الهضمية، إلا أن اتباع هذه النصائح البسيطة للغاية يمكن أن يبقيك في أفضل حالة، بحسب india of times.

تناول وجبات غنية بالألياف بانتظام

من الضروري تناول الألياف بانتظام للحفاظ على صحة الأمعاء وتعزيز عملية الهضم، إذ يجب أن يتناول الرجال والنساء 30-25 غراما من الألياف يوميا.

اشرب الكثير من الماء

بصرف النظر عن إبقائك رطبا، يحافظ الماء أيضا على نظافة القناة الهضمية ويسهل حركة الأمعاء الجيدة، ويحول دون إصابتك بالجفاف الذي يتسبب في الإمساك.

تكمل البروبيوتيك البكتيريا الجيدة في أمعائك وتحافظ على عملها بشكل جيد، ويمكن الحصول عليها عن طريق الأطعمة الطبيعية، مثل الكيمتشي أو اللبن الرائب أو من خلال المكملات الغذائية.

استمر في التحرك خلال اليوم

لا يقل نشاطك البدني أهمية عن نظامك الغذائي، كما أن إضافة الحركات إلى نمط حياتك الخامل يسهل صحة القناة الهضمية.

لا تستلق مباشرة بعد الوجبات

من الأخطاء التي يجب تجنبها تماما الاستلقاء فورا بعد تناول الطعام، فالنوم أو الاستلقاء يمكن أن يزعج الهضم ويسبب عدم الراحة.

وجع البطن

تناول المزيد من الشاي الأخضر بدلا من الكافيين بالنسبة لأولئك الذين يعتمدون بشكل مزمن على علاجات الكافيين على مدار اليوم، فإن استبداله بالشاي الأخضر يفيد القناة الهضمية.

وبصرف النظر عن مضادات الأكسدة المفيدة الموجودة في الشاي الأخضر، فإن الحد من الكافيين يسهل أيضا الهضم ويتجنب مشاكل مثل ارتجاع الحمض.

لا تمنع زيارة الحمام

إمساك حركة الأمعاء أو عدم زيارة الحمام مرات كافية في اليوم ليس جيدا، وبصرف النظر عن الانزعاج، فإنه سيجعلك أيضا تعاني من التوتر ومشاكل في القناة الهضمية.

اجتهد في نظافة أسنانك

يمكن للعديد من الأشكال الضارة للبكتيريا الموجودة في الفم أن تتسرب إلى الأمعاء وتؤثر على الصحة، ويعد التنظيف المنتظم بالفرشاة ونظافة الأسنان من أفضل الطرق لتجنب حدوث مثل هذه المشكلات.