

## Киви и другие продукты, которые помогут вам избавиться от запоров естественным путём

Ключ к регулярному опорожнению кишечника — это употребление клетчатки и поддержание водного баланса. При этом есть продукты, которые тоже способствуют здоровому пищеварению и помогают при запорах.

**Кожица киви.** Это натуральный источник клетчатки. Было доказано также, что киви сокращают время, которое необходимо для прохождения стула через пищеварительный тракт.

**Фасоль.** Она содержит магний и клетчатку. Эти питательные вещества помогают в дефекации. Об этом сказала зарегистрированный диетолог Сара Анзловар.

**Семена чиа.** Они дают более 10% суточной нормы клетчатки, сказала изданию Verywell диетолог Элизабет Шоу.



Csondy / Getty Images

**Чернослив.** В его состав входит сорбит, который стимулирует дефекацию.

**Семена льна.** Они содержат довольно много клетчатки для своего размера. Но убедитесь, что вы также пьёте достаточно воды.

**Яблоки.** Эти фрукты богаты пектином. Он увеличивает объём стула, обеспечивают его плавное прохождение через желудочно-кишечный тракт.

***Материалы новостного характера нельзя приравнивать к назначению врача. Перед принятием решения посоветуйтесь со специалистом.***