

Время от времени со вздутием живота сталкивается каждый из нас. И вот какие продукты помогут это состояние облегчить.

Киви. Этот фрукт содержит ферменты, помогающие легче расщеплять белок. Метаанализ 2024 году показал, что киви может облегчить запор – причину вздутия живота.

Бананы. Они содержат много калия, который помогает сбалансировать натрий и предотвратить задержку воды. Кроме того, клетчатка в банане облегчает запор, а резистентный крахмал (особенно в зелёных бананах) в этом фрукте питает полезные бактерии в кишечнике.

Папайя. В её состав входит папаин. Этот фермент расщепляет белок в пищеварительном тракте. Кроме того, папайя борется с воспалением.

Имбирь. Согласно исследованиям, он помогает стимулировать выработку пищеварительных соков, улучшает моторику желудка и снимает желудочно-кишечный дискомфорт.



Victor Protasio

Мята перечная. Она увеличивает выработку желчи, помогая организму переваривать жирную пищу. Выпейте чашку чая с мятой.

Йогурт. Пробиотики в нём помогают кишечнику переваривать и усваивать пищу.

Поэтому у вас будет меньше газов и вздутия живота.

Вода. Если вы будете её пить в течение дня, то будете давать организму необходимое увлажнение для правильного переваривания пищи, вымывания избытка натрия и облегчения стула.

Семена фенхеля. Они могут уменьшить газообразование, борются с воспалением, действуют как натуральное мочегонное средство.

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