

Специалист в области здравоохранения Дэйв Эспри говорит: иногда пища, которая кажется “полезной”, может нарушить работу кишечника. Вот о каких продуктах идёт речь.

Овёс. Он содержит много лектинов. Эти соединения связываются с минералами в организме и мешают их усвоению. Лучше на завтрак ешьте стейк и яйца. Если же вам нужны углеводы – выбирайте крем-фреш из белого риса.

Сырые крестоцветные овощи. В неприготовленном виде в них много клетчатки. Это может привести к вздутию. Если вы собираетесь есть белокочанную капусту, цветную капусту, брюссельскую капусту, брокколи, сначала приготовьте их.

Диетическая газировка. Она содержит большое количество искусственных подсластителей, которые нарушают баланс бактерий в кишечнике. Кофе даст вам намного больше энергии и не приведёт к вздутию.

Фасоль. Как и овёс, она содержит лектины. Эти вещества могут привести к повышенной проницаемости кишечника и вздутию живота.



Heather Green on Unsplash/Shutterstock

Фрукты с высоким содержанием фруктозы. Они включают яблоки, груши, финики. Замените их на фрукты, которые содержат мало фруктозы: это в том числе лимоны, лаймы, дыня, черника.

Протеиновые батончики. Обычно они содержат смесь ферментируемых волокон, искусственных подсластителей, связующих веществ, орехов и/или фруктов с большим количеством фруктозы. Это может привести к образованию газа в кишечнике. Лучше получайте белок из мяса травяного откорма.

Американская пшеница. Фермеры в США используют глифосат. Он связан с проблемами с печенью, раком, неврологическими проблемами и многим другим. Также он нарушает микробиом кишечника. В американской пшенице больше глютена, а также много бромата калия, который раздражает желудочно-кишечный тракт.

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