

Научно доказано, что травы и специи поддерживают работу иммунной системы. Особняком при этом стоит имбирь. И вот почему.

Катрина Кокс, магистр наук, дипломированный диетолог, владелица Katrina Cox Nutrition, LLC, отмечает, что имбирь – одна из лучших специй для лечения запоров и улучшения моторики кишечника. Он помогает наладить работу пищеварительного тракта и пищеварения. Кроме того, в имбире содержится гингерол. Это соединение известно преимуществами для здорового пищеварения, противовоспалительными и антиоксидантными свойствами. Имбирь также помогает справиться с тошнотой.



EatingWell

Алисса Симпсон, RDN, диетолог по вопросам здоровья пищеварительного тракта и владелица Nutrition Resolution, говорит, что запор чаще всего можно вылечить с помощью питания и изменения образа жизни. Это включает добавление в рацион специй для поддержки пищеварения и нормальной работы кишечника.

Диетологи назвали имбирь лучшей специей при запорах

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