

Желудочно-кишечная система – это дом для множества бактерий. Если вы боретесь с расстройством пищеварения или просто стремитесь заботиться о здоровье, то включите в рацион мяту.

Джесси Вонг, сертифицированный диетолог, диетолог по здоровью кишечника и основатель Poorepia, говорит, что здоровый кишечник играет ключевую роль в эффективности пищеварения, поддержке иммунитета, регуляции настроения. Кроме того, состояние кишечника важно для предотвращения хронического воспаления, которое может возникнуть при диабете и сердечно-сосудистых заболеваниях. Об этом сказала Бет Розен, магистр наук, сертифицированный диетолог, владелица Beth Rosen Nutrition.

Мята уменьшает воспаление и спазмы желудка, а также убивает вредные микроорганизмы. Исследования показали, что масло перечной мяты может облегчить дискомфорт в пищеварительном тракте у людей с синдромом раздражённого кишечника, устранить расстройство желудка.



HerZindagi

За счёт своих свойств мята помогает расслабить мышцы пищеварительного тракта, а её противовоспалительные и противомикробные эффекты способствуют созданию

сбалансированной среды кишечника.

Правда, дозы мяты, которые используются в исследованиях, не совсем соответствуют тому количеству, которое мы используем в кулинарии. Это значит, что вряд ли лист мяты облегчит симптомы синдрома раздражённого кишечника за одну ночь. Тем не менее употребление мятного чая использовалось для уменьшения боли в желудке и тошноты.

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