

Цельнозерновые хлопья и другие продукты на завтрак, которые помогут вам опорожнить кишечник

Если вы страдаете запорами, то некоторые продукты могут вам помочь. Диетологи назвали шесть из них.

Цельнозерновые хлопья. В них много клетчатки, которая полезна для пищеварения. Об этом сказала Сильвия Клингер, магистр наук, зарегистрированный диетолог-нутрициолог. Ищите при этом варианты, в составе которых цельные зёрна (пшеница, булгур, ячмень, овёс или киноа) указаны в качестве первого ингредиента и которые содержат не менее 3 г клетчатки на порцию. Также проверьте, чтобы сахара в хлопьях было не более 10 г на порцию.

Киви. Кейт Скарлата, магистр общественного здравоохранения, зарегистрированный диетолог, рекомендует их есть своим пациентам, которые страдают запорами. Стремитесь съедать по две штуки киви каждый день.

Ежевика. Из одной чашки этой ягоды вы получите 8 г полезной для пищеварения клетчатки.



Цельнозерновые хлопья и другие продукты на завтрак, которые помогут вам опорожнить кишечник

Recipe photo: Morgan Hunt Glaze. EatingWell design

Семена чиа. Из двух столовых ложек этих семян вы получите 10 г клетчатки. Большая часть из этого – растворимая клетчатка, которая при замачивании в воде образует скользкий гель. Он помогает стулу плавно и комфортно проходить через кишечник.

Киinoa. Одна чашка киноа содержит 5 г клетчатки.

Фасоль. Она содержит на чашку около 17 г клетчатки. Если беспокоитесь о газообразовании, то можете замочить сухую фасоль перед приготовлением или промыть консервированную.

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