

Εξασφαλίστε την υγεία του εντέρου με 5 τροφές που σας είναι απαραίτητες

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)



Η επίπεδη κοιλιά, που είναι το κύριο μέλημα όλων, αφορά σίγουρα σωστή διατροφή και αρκετή γυμναστική. Ένας από τους τρόπους να την αποκτήσετε, όμως, είναι και η εξασφάλιση της εντερικής υγείας, που θα σας απαλλάξει από φουσκώματα και τυμπανισμούς.

Όσο κι αν σας φαίνεται παράξενο, η περιοχή του εντέρου μοιάζει με δάσος και χρειάζεται προσοχή, προκειμένου να διατηρηθεί η υγεία και η ισορροπία, έτσι ώστε όλο το σύστημα να λειτουργεί σωστά, χωρίς παρατράγουδα.

Το πρόβλημα είναι, όμως, ότι πολλές από τις τροφές που καταναλώνουμε σήμερα δεν είναι ποιοτικές, ενώ την ίδια στιγμή η σύγχρονη κουζίνα μπορεί να διαταράξει τη βιοποικιλότητα της περιοχής και τα ωφέλιμα βακτήρια.

Μερικοί από τους παράγοντες που μπορούν να προκαλέσουν προβλήματα είναι τα πολλά φάρμακα, η υπερβολή στη ζάχαρη και οι επεξεργασμένες τροφές, των οποίων η κατανάλωση σε συστηματική βάση, μπορεί να μας στέλνει στη τουαλέτα ή στο κρεβάτι πιο συχνά απ' όσο θα έπρεπε.

Η γενικότερη προσοχή στη διατροφή μας, λοιπόν, αποφεύγοντας τα παραπάνω και οι παρακάτω 5 τροφές μπορούν να μας εγγυηθούν ηρεμία στην περιοχή του εντέρου και μια... καλύτερη κοιλιά έσω κι έξω.

Γιαούρτι: πηγή προβιοτικών

Το γιαούρτι με τα προβιοτικά του παίζει σημαντικό ρόλο στην υγεία του εντέρου, ειδικά όταν λαμβάνουμε αντιβιώσεις που «σκοτώνουν» τα ωφέλιμα βακτήρια της περιοχής. Πέραν αυτού, περιέχει 15-20 γραμμάρια πρωτεΐνης στα 170 γραμμάρια γιαουρτιού και τα αμινοξέα του δίνουν ώθηση στο μεταβολισμό.

Πορτοκάλι: κάνει και αυτό το γιατρό πέρα

Πέραν της υψηλής του περιεκτικότητας σε βιταμίνη C που τονώνει το ανοσοποιητικό, οι διαλυτές φυτικές ίνες του πορτοκαλιού ζυμώνονται από τα στομαχικά βακτήρια και κάποια από τα υποπροϊόντα της διαδικασίας βοηθούν στη διατήρηση της υγείας του εντέρου. Φροντίστε, όμως, για να λάβετε τα οφέλη του στο μέγιστο, να το τρώτε ολόκληρο, με όλες τους τις φυτικές ίνες, οι οποίες όταν το στύβουμε χάνονται.

Αγκινάρες: το outsider των λαχανικών

Οι αγκινάρες είναι εν δυνάμει πρεβιοτικά, περιέχουν δηλαδή θρεπτικά συστατικά που τρέφουν τα ωφέλιμα βακτήρια και ευνοούν την ανάπτυξή τους εντός του πεπτικού συστήματος -για να μην αναφερθούμε στο πόσο θρεπτικές είναι, στην αντιοξειδωτική τους δράση και στις φυτικές τους ίνες. Αν δυσκολεύεστε να τις καταναλώσετε λόγω... παιδικών τραυμάτων, δοκιμάστε άλλες ανάλογες τροφές με παρόμοια δράση, όπως οι φακές, τα σπαράγγια, οι μπανάνες κ.ά.

Κεφίρ: η διαφορά στα γαλακτοκομικά

Πρόκειται για ένα σύνθετο μείγμα μικροοργανισμών που παράγεται από οποιονδήποτε τύπο γάλακτος με τη χρήση κόκκων κεφίρ. Μοιάζει με γιαούρτι που... πίνεται και περιέχει ολιγοσακχαρίτες, δηλαδή σύνθετους υδατάνθρακες που περιέχονται κυρίως σε γαλακτοκομικά προϊόντα που έχουν υποστεί ζύμωση και τρέφουν τα ωφέλιμα βακτήρια. Όπως καταλαβαίνετε, όσο τα ωφέλιμα βακτήρια ζουν... ευτυχισμένα στο έντερό μας, τόσο περισσότερο εξασφαλίζουμε την υγεία του. Προτιμήστε να καταναλώνετε το κεφίρ κρύο, αντί να το ζεσταίνετε, καθώς η ζέστη μπορεί να μειώσει την αξία και τη δράση του.

Μαύρη σοκολάτα: μια γλυκιά νότα υγείας

Ακούγεται πολύ καλό για να είναι αληθινό, αλλά πράγματι η μαύρη σοκολάτα μπορεί να συμβάλλει στην υγεία της περιοχής. Σύμφωνα με ερευνητές του Πανεπιστημίου της Λουϊζιάνα, κάποια ωφέλιμα βακτήρια τρέφονται με σοκολάτα, ενώ κάποια από τα θρεπτικά της συστατικά που απορροφούνται από τον οργανισμό μας, μειώνουν τις πιθανότητες φλεγμονής του καρδιαγγειακού ιστού, μειώνοντας μακροπρόθεσμα και την πιθανότητα εγκεφαλικού επεισοδίου. Προτιμήστε τις μαύρες σοκολάτες που αποτελούνται κατά τουλάχιστον 70% από κακάο και απολαύστε γεύση και οφέλη.

Πηγή: clickatlife.gr