

3 Φεβρουαρίου 2017

## Η διατροφή που θα σας “ξεφουσκώσει”

/ [Επιστήμες](#), [Τέχνες](#) & [Πολιτισμός](#)



υπερβολές στο φαγητό και το ποτό είναι μέσα στο πρόγραμμα, αλλά είναι καλό να αποτελούν εξαίρεση. Και τώρα, μετά τις γιορτές, είναι η ιδανική στιγμή για επαναφορά σε μια πιο ισορροπημένη διατροφή. Το παρακάτω διατροφικό πρόγραμμα δεν είναι μόνο υγιεινό και ωφέλιμο για το πεπτικό σας αλλά σύμφωνα με νέα μελέτη που δημοσιεύτηκε στο Cell Host & Microbe, θα συμβάλει σε μια θετική για όλο σας τον οργανισμό αλλαγή των βακτηρίων στο έντερο.

Ο δεύτερος εγκέφαλος του σώματός μας

Γνωρίζεται πως ο πεπτικός σωλήνας θεωρείται ως ο δεύτερος εγκέφαλος του σώματος και επηρεάζει τα πάντα, από το πόσο ευτυχισμένοι νιώθουμε μέχρι το ανοσοποιητικό και τον ύπνο μας και φυσικά θέματα του πεπτικού, όπως το φούσκωμα (μια συχνή “παρενέργεια” των γιορτών που όλοι θέλουμε να ξεφορτωθούμε).

Τι σημαίνει διατροφή για υγιές πεπτικό

Οι επιστήμονες σύγκριναν τα βακτήρια του εντέρου σε δύο ομάδες συμμετεχόντων στην έρευνα. Οι άνθρωποι της πρώτης ομάδας ακολουθούσαν διατροφή πλούσια σε ζωική πρωτεΐνη ενώ οι συμμετέχοντες της δεύτερης ομάδας έπαιρναν την πλειοψηφία των θερμίδων τους κυρίως από φυτικές τροφές. Το συμπέρασμα των ειδικών ήταν πως τα βακτήρια του εντέρου της δεύτερης ομάδας ήταν πολύ υγιέστερα και σε πιο ευνοϊκή ισορροπία, που ισοδυναμεί σε καλύτερη υγεία σε όλα τα επίπεδα του οργανισμού. Η μελέτη επισήμανε επίσης πως οι θετικές αλλαγές από μια διατροφική αλλαγή δεν θα είναι θεαματικές από τη μία μέρα στην άλλη. Πρόκειται για αλλαγές που χρειάζονται χρόνο για να συμβούν, σταδιακά όμως και μετά την αρχική μεταβατική περίοδο ο οργανισμός σας θα ανταποκριθεί στη νέα αυτή διατροφή για υγιές πεπτικό.

Αυτό το ξέρατε; Το φυσικό γιαούρτι και τα τουρσιά είναι τροφές που έχουν υποστεί ζύμωση και είναι εξαιρετικά ωφέλιμες για την καλή λειτουργία του πεπτικού και τον εποικισμό του εντέρου με “καλά” βακτήρια.

Οι αλλαγές της διατροφής για υγιές πεπτικό

Οτιδήποτε φυσικό, λιγότερο επεξεργασμένο τρόφιμο σας κάνει καλό! Αντικαταστήστε σταδιακά τα γεύματα με ζωική πρωτεΐνη στη διατροφή σας ή μειώστε την ποσότητα της πρωτεΐνης αυτής αντικαθιστώντας την με φυσική, όπως όσπρια και ωμούς ξηρούς καρπούς σε συνδυασμό με υδατάνθρακες. Αυξήστε την κατανάλωση λαχανικών ξεκινώντας κάθε σας γεύμα με μια μεγάλη σαλάτα, κατά προτίμηση με διαφορετικά είδη λαχανικών για να παίρνετε ποικιλία βιταμινών και θρεπτικών συστατικών.

**Πηγή:** [capital.gr](http://capital.gr)