

Έντερο: Τι να τρώτε για να λειτουργεί σωστά - Πέντε τροφές που «απαγορεύονται»

[Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός / Υγεία και ιατρικά θέματα](#)



Πώς μπορούμε να βοηθήσουμε το έντερό μας να λειτουργεί σωστά, αποφεύγοντας τα επικίνδυνα τρόφιμα που το... δυσκολεύουν και κάνοντας τις διατροφικές επιλογές που μπορούν να βοηθήσουν στην εύρυθμη λειτουργία του



ygeiamou.gr team

Το Εθνικό Ινστιτούτο Διαβήτη, Πεπτικών και Νεφρικών Παθήσεων των ΗΠΑ εξηγεί μέσω της ιστοσελίδας του τις «καλές» και τις «κακές» διατροφικές συνήθειες για την λειτουργία του εντέρου και την αποφυγή της δυσκοιλιότητας.

Πολύ συχνά, οι διατροφικές μας επιλογές ταλαιπωρούν το έντερο, ένα από τα σημαντικότερα όργανα για τη εύρυθμη λειτουργία του οργανισμού αλλά και την ψυχική υγεία.

Οι ειδικοί προσφέρουν πολύτιμες συμβουλές σχετικά με το πώς μπορούμε μέσω

της διατροφής να προφυλάξουμε το έντερο, οι οποίες συνοψίζονται στην προτροπή για κατανάλωση πολλών φυτικών ινών και υγρών ώστε να βοηθήσουν τις ίνες να δράσουν.

Τι πρέπει να τρώτε

Οι ενήλικες χρειάζονται περί τα 25 με 31 γρ. φυτικών ινών ημερησίως, αναλόγως την ηλικία και το φύλο. Για κάποιον που δεν έχει συνηθίσει σε τρόφιμα πλούσια σε ίνες, η προσθήκη τους στο διατροφικό του πρόγραμμα πρέπει να γίνει σταδιακά ώστε να ο οργανισμός να προσαρμοστεί. Πιθανώς να κριθεί απαραίτητη η ειδική γνώμη ενός διατροφολόγου ώστε να ετοιμάσει το κατάλληλο πρόγραμμα.

Τρόφιμα με υψηλή περιεκτικότητα σε φυτικές ίνες:

τρόφιμα ολικής άλεσης (όπως μαύρο ψωμί και ζυμαρικά ολικής άλεσης)

δημητριακά (βρώμη, πίτουρο κ.α.)

όσπρια (φακές, φασόλια, σόγια και ρεβίθια)

φρούτα (π.χ. μούρα, μήλα με τη φλούδα, πορτοκάλια και αχλάδια)

λαχανικά (καρότα, μπρόκολο, αρακάς, πράσινα φυλλώδη λαχανικά κ.α.)

ξηροί καρποί (αμύγδαλα, φιστίκια, πεκάν κ.α.)

Δεν πρέπει να παραλείπεται η αυξημένη κατανάλωση υγρών όπως νερό, φυσικοί χυμοί φρούτων και λαχανικών, υδαρείς σούπες προς διευκόλυνση της εντερικής λειτουργίας.

Επιπλέον, με την πρόληψη υγρών αποφεύγεται η αφυδάτωση με τις συνακόλουθες αρνητικές συνέπειες για το έντερο αλλά και τη συνολική υγεία. Κάποιος διατροφολόγος μπορεί να σας καθοδηγήσει σχετικά με την ποσότητα υγρών που χρειάζεστε σύμφωνα με το βάρος, την υγεία, τη συχνότητα σωματικής δραστηριότητας και το περιβάλλον που ζείτε.

Τι πρέπει να αποφεύγετε

Αποφύγετε τροφές φτωχές σε φυτικές ίνες όπως:

πατατάκια

πρόχειρο φαγητό (fast food)

κρέας

σνακς και προπαρασκευασμένα γεύματα

επεξεργασμένα τρόφιμα όπως burgers ή γεύματα που

ετοιμάζονται στα μικροκύματα

Πηγή: ygeiamou.gr