

Phòng ngừa táo bón

Nước uống

Bạn sẽ bị táo bón nếu đề cơ thể thiếu nước. Do đó, hãy uống nhiều nước, ít nhất 8 ly mỗi ngày. Nước có tác dụng kích thích nhu động ruột và ngăn ngừa chứng táo bón..

Rau củ

Với hàm lượng chất xơ dồi dào, rau củ có tác dụng chống táo bón hiệu quả. Đó là các loại rau củ như bông cải xanh, cải bắp, cà rốt, cải bó xôi, đậu xanh, đậu lăng, đậu Hà Lan... Theo các chuyên gia dinh dưỡng, rau củ đã qua chế biến hỗ trợ quá trình tiêu hóa tốt hơn so với rau củ chưa được nấu chín.

Ngũ cốc nguyên hạt

Đây là nguồn phong phú chất xơ. Có thể bổ sung chất xơ từ bánh mì và gạo lứt. Bắp rang, món ăn vặt ít calorie và nhiều chất xơ, cũng chống táo bón tốt.

Trái cây tươi

Các loại trái cây khác như đào, thơm, lê và đu đủ được khuyến dùng đối với những người bị hội chứng ruột kích thích vì có tác dụng giảm đau bụng và chống táo bón. Các loại quả mọng như dâu tây, quả mâm xôi và quả táo chứa nhiều chất xơ nên cũng giúp ngăn ngừa táo bón.

Trái cây khô

Trái cây khô cũng là một lựa chọn khác giúp kích thích tiêu hóa. Mận khô, mơ khô, chà là, nho khô giúp người ăn đối phó hội chứng ruột kích thích. Mận khô còn được xem là thuốc nhuận tràng tự nhiên.

Thuốc nhuận tràng

Đa số các loại thuốc thuộc dạng “không cần kê toa” rất an toàn khi sử dụng, nếu bạn làm theo chỉ dẫn trên bao bì. Tuy nhiên, bạn không nên lạm dụng thuốc để tránh làm cho ruột “chây ì”. Lời khuyên là bạn phải điều chỉnh chế độ ăn uống của mình trước khi tìm đến sự trợ giúp của thuốc men.

Nguồn: phunuonline.com.vn