

Хранене за здраве

Борба с хроничния запек

Моля, дайте ми някаква полезна информация и съвет как да се справя с хроничния запек!

Отговор

Хроничният запек не зависи от климата, нито води до напълняване, дори и да имате чувството за непълно изхождане и подут корем.

Факторите, които влияят върху редовното изхождане са :

- ◆ добрата хидратация ◆ пийте поне 6-8 чаши вода на ден
- ◆ добрата физическа активност - ходете поне 30 минути пеш на ден или правете гимнастика
- ◆ достатъчния прием на фибри ◆ яжте поне 400г зеленчуци и 400г плодове на ден, а също така пълнозърнест хляб, ориз, макаронени изделия, варива
- ◆ достатъчен, но не прекален прием на мазнини, като зехтин и други растителни масла, евентуално ядки ◆ 2-3 супени лъжици растителни масла на ден за овкусяване на салатите и готвене, до 30г неосолени и непечени ядки
- ◆ редовно хранене ◆ приемайте всеки ден закуска, обяд и вечеря, в едни и същи часове и количества
- ◆ приемът на рафинирани храни ◆ колкото по-малко са застъпени те в храненето ви, толкова по-добре регулирано е дебелилото черво
- ◆ стреса ◆ вероятно при вас, това е една от основните причини, поради смяната ви на местоживеене и навици. Опитайте се да си намерите начини да евакуирате стреса ◆ разходки, гимнастика, медитация, масажи, приятна музика...

Ако въпреки всичко запекът не отминава, пробвайте естествени регулатори като ленено семе и/или прием на пробиотици /млечнокисели бактерии, като хранителна добавка от аптеката/.

Лененото семе се употребява в две разновидности: ленено семе и ленено брашно.

Пример1: 1ленено семе се накисва във вода за 10-тина часа или ври 2-3 минути. След прецеждане слузната течност се пие сутрин или по всяко време, но не на препълнен стомах.

Пример 2: ленено брашно - 1 суп. лъж. се кипва в чаша вода. Може да се пие, без да се прецежда. Лененото семе действа не толкова като слабително, колкото като смекчаващо и подобряващо работата на червата средство. Затова то може да се използва постоянно без страх, че ще навреди на чревната микрофлора. ◆