6 THỰC PHẨM TỐT CHO DẠ DÀY

Các bệnh đường tiêu hóa bao gồm đầy hơi, tiêu chảy, chướng khí, đau dạ dày xảy ra ở phụ nữ nhiều gấp 6 lần so với nam giới. Bổ sung các thực phẩm dưới đây sẽ hạn chế những bệnh đó.
Các bệnh đường tiêu hóa bao gồm đầy hơi, tiêu chảy, chướng khí, đau dạ dày xảy ra ở phụ nữ nhiều gấp 6 lần so với nam giới. Bổ sung các thực phẩm dưới đây sẽ hạn chế những bệnh đó.
Đu đủ
Đu đủ chứa papain, một loại enzyme tự nhiên giúp tiêu hóa các thức ăn có thể gây kích thích cho dạ dày. Theo dân gian, loại quả này có thể hiệu quả cho các trường hợp chữa loét dạ dày, đau bụng, ợ nóng và tiêu chảy.

Yến mạch
Yến mạch cung cấp nguồn chất xơ dồi dào (hòa tan và không hòa tan trong nước). Bạn sẽ cần cả hai loại này cho hệ tiêu hóa khỏe mạnh. Ngoài ra, cám yến mạch giúp giảm tích cực nồng độ cholesterol trong cơ thể.
Táo
Không chỉ chứa chất xơ không hòa tan, táo giàu pectin và các enzyme khác giúp giải phóng dạ dày khỏi các thức ăn gây kích thích, khó tiêu. Nếu dạ dày nhạy cảm với các đồ ăn lạ, bạn nên ăn táo thường xuyên hơn.

Quế
Theo dân gian, quế được sử dụng để điều trị cả ốm nghén và tiêu chảy, quế cũng hiệu quả trong trường hợp đầy, chướng bụng, bụng chứa nhiều khí gas, sưng phù. Bạn có thể bổ sung bằng cách rắc chúng lên các thực phẩm mặn (trong các món gà) hay đồ ngọt (ví dụ bánh táo).
Cây thì là
Thảo mộc này là một biện pháp tự nhiên khắc phục tình trạng đầy bụng, giải phóng khí ra ngoài. Đó là một trong những lý do bạn thường thấy chúng được cung cấp vào cuối bữa ăn tại các nhà hàng Ấn Độ. Bạn có thể thêm nửa muỗng cà phê hạt cây thì là trong các món đồ uống, sinh tố, món tráng miệng sau bữa ăn.
Quả bơ

Quả bơ chứa hàm lượng cao kali, chất xơ, các loại dầu thân thiện với dạ dày và duy trì hệ tim mạch khỏe mạnh, giúp hệ tiêu hóa làm việc ổn định. Bạn có thể thử một vài lát bơ mỏng trên miếng bánh sandwich thay vì dùng mayo.