

Problemi s probavom - uzroci i prehrana



Problemi s probavom postali su naša svakodnevnica i poprimaju razmjere epidemije, a glavni krivac je prehrana. Loša probava može dovesti do smanjene apsorpcije hranjivih tvari, što može dovesti do širokog spektra zdravstvenih problema. Usporen metabolizam može odgoditi uklanjanje otpada iz tijela, a ne samo iz debelog crijeva.

Jetra je odgovorna za uklanjanje većinu toksina (uključujući štetne tvari, hormone, lijekove, teške metala, pa čak i kolesterol) iz krvi. Velik dio ovog otpada je bačen u probavni trakt za konačno odlaganje.

Ako su crijeva usporena u transportu, onda se ti toksini ne uklanjaju pravodobno i mogu biti reapsorbirana, što dovodi do pojačanog umora, glavobolja, nervoze...

Najčešći uzroci loše probave su:

- Neadekvatan unos vlakana u prehrani
- Neadekvatan unos vode
- Narušena rutina u prehrani kao što su putovanja
- Nedovoljna fizička aktivnost i premalo kretanja
- Konzumiranje velike količine mliječnih proizvoda

- Stres

Prehrana kod loše probave

Nažalost, ljudi konzumiraju sve manje vlakana dnevno. Prosječno uzimanje 10 do 14 grama vlakana dnevno, a liječnici preporučuju 35 grama. Štoviše, idealno bi bilo kombinirati namirnice s topivim i netopivim vlaknima koje najbolje potiču zdravu probavu.

Najzdravije namirnice najbogatije različitim vrstama vlakana su:

- **Cjelovite žitarice:** pšenične mekinje, zob, ječam, raž, proso, heljda i kukuruz
- **Svježe i suho voće:** jabuke, naranče, kruške, jagode, suhe šljive, datulje, smokve, groždice, brusnice
- **Orašasti plodovi i sjemenke:** lanene te sezamove sjemenke, bademi, pistacije i lješnjak
- **Povrće:** grah, leća, mrkva, brokula, cvjetača, repa, špinat, komorač, obični i slatki krumpir.

Neće svi koji imaju problema s usporenom probavom profitirati od **prehrane bogate vlaknima**, a uzrok tome može biti činjenica da ne piju dovoljno **tekućine**, što je obavezno u slučaju da unosite veću količinu vlakana. Potrebno je piti tekućinu za svakim obrokom, ali uz vodu, čajeve i sokove potrebno je unositi i namirnice u tekućem obliku poput juha i variva.

Ne zaboravite da je vaše crijevo mišić i ako cijeli dan sjedite, ne samo da ćete se vi ulijeniti, nego će se to dogoditi i vašem probavnom traktu. Istraživanja su pokazala da ljudi koji sjede triput češće oboljevaju od konstipacije.

Probiotičke namirnice obiluju prijateljskim bakterijama (jogurt, kefir, kiseli kupus, miso) koje mogu pomoći u održavanju zdrave probave. Probiotici potiču češće pražnjenje crijeva, mekšu stolicu i smanjeno naprezanje.

Prije nego posegnete za sintetskim pomagalima potražite pomoć iz prirode. Probajte

provjerene recepte koji mogu pomoći.

Preporučuje se **sok od limuna** pomiješan s toplom vodom i zaslađen medom. Samo pazite da ne pretjerate sa zaslađivanjem. Ovim ćete receptom pročistiti crijeva i riješiti se mogućeg zatvor. Također, topla voda s limunom djeluje dobro i na glavobolju i mučninu.

Dobro je u prehranu uvrstiti **sjemenke lana** zbog dijetalnih vlakana. Dijetalna vlakna mogu reducirati razinu kolesterola kod srčanih oboljenja, smanjuju izloženost debelog crijeva štetnim tvarima iz hrane, pomažu kod konstipacije i stabiliziraju razinu šećera u slučaju dijabetesa.

Navečer sameljite u mlincu za kavu ili mikseru 3 čajne žlice sjemenki lana i potopite ih u malo vode. Tijekom noći sjemenke lana će nabubriti. Nabubrene sjemenke se uzimaju prije većih obroka (doručak, ručak i večere) po jedna žlica s čašom vode. Svaku večer se priprema nova količina.

Biljni čajevi (anis, komorač, metvica, kamilica) djeluju odlično na lošu probavu.

Primjenite neki od savjeta i napravili ste veliku stvar za sebe i svoju probavu.