

## 6 απλές κινήσεις που θα ανακουφίσουν από τη δυσκοιλιότητα

/ [Ειδήσεις και Ανακοινώ](#)



γράφει ο Αναστάσιος Παπαλαζάρου,

*Επιστημονικός Διευθυντής της nutrimed*

Η δυσκοιλιότητα αποτελεί ένα πρόβλημα χρόνιο για πολλούς ανθρώπους, αλλά και παροδικό όπως στις εγκύους, σε άτομα που έχουν ξεκινήσει κάποιο πρόγραμμα αδυνατίσματος ή λόγω της χρήσης συγκεκριμένων φαρμάκων.

Ανεξάρτητα όμως από το αίτιο, το πρόβλημα αυτό είναι αποδεδειγμένα αρκετά ενοχλητικό και επηρεάζει την καθημερινή μας διάθεση και ενέργεια. Ας δούμε μερικούς εύκολους, φυσικούς και αποτελεσματικούς τρόπους αντιμετώπισής της.

### **1. Αυξήστε τις φυτικές σας ίνες**

Είναι απαραίτητες για την υγεία του γαστρεντερικού συστήματος, καθώς βοηθούν στην αποκατάσταση της εντερικής λειτουργίας. Καταναλώνετε καθημερινά τροφές πλούσιες σε διαλυτές φυτικές ίνες (όπως μήλα, καρότα, φράουλες, εσπεριδοειδή, όσπρια, βρώμη), οι οποίες φαίνεται να συμβάλλουν ως ένα βαθμό στην αντιμετώπιση του προβλήματος και κυρίως αδιάλυτες φυτικές ίνες (όπως δημητριακά ολικής άλεσης, λαχανικά, σιτάρι, δαμάσκηνα και άλλα φρούτα).

Αν συνυπολογίσετε το γεγονός ότι ο σύγχρονος άνθρωπος σπάνια ξεπερνά τα 10-12 γρ ημερησίως, τότε εύκολα αντιλαμβανόμαστε ότι οι αλλαγές στη διατροφή μας θα πρέπει να είναι περισσότερο δραστικές. Σε περιόδους που το πρόβλημα της δυσκοιλιότητας είναι έντονο, καθιερώστε τα δημητριακά ολικής άλεσης στο

πρωινό σας, τουλάχιστον 5 μερίδες φρούτων και λαχανικών την ημέρα και όσπρια τουλάχιστον 3 φορές την εβδομάδα. [\(περισσότερα...\)](#)