



6 ПОЛЕЗНЫХ ПРИВЫЧЕК ДЛЯ ХОРОШЕГО ПИЩЕВАРЕНИЯ

Olga But <https://i.imgur.com/wQQF0Gs.jpg>

1. ВЫБИРАЙ МАКСИМАЛЬНО ПРОСТУЮ, ПОЛЕЗНУЮ ПИЩУ.
Фундамент хорошего пищеварения-правильное питание.
Чем проще твоя еда-тем лучше.

ХОРОШО

-овощи, зелень, крупы -натуральные масла -рыба, яйца, птица

ПЛОХО

*-хлопья и смеси для завтрака -масла с ароматизаторами и специями,
дезодорированные, рафинированные, -колбаса, консервы, ветчина*

2. ТЩАТЕЛЬНО ПЕРЕЖЕВЫВАЙ ПИЩУ Пищеварение начинается во рту. Чем лучше ты жуешь, тем лучше переваривается и усваивается пища

3. ПОДДЕРЖИВАЙ ПОЛЕЗНУЮ ФЛОРУ Если в кишечнике нарушается баланс патогенной и полезной микрофлоры, то развивается дисбактериоз. Грамотно подобранные продукты и добавки помогут восстановить микрофлору кишечника, наладить пищеварение.

ПОЛЕЗНО

*-паровые овощи, запеченные фрукты -легкие супы -кисломолочные продукты -
цельнозерновые крупы -не жирные сорта мяса и рыбы +пробиотики и пребиотики*

ВРЕДНО

*-копчености -соленые, острые, консервированные продукты -жареное -мороженое -
мучные и кондитерские изделия -крепкий чай, кофе, алкоголь.*

4. УПОТРЕБЛЯЙ МНОГО КЛЕТЧАТКИ Клетчатка-пища для полезных бактерий кишечника Она помогает поддерживать баланс микрофлоры и нормальную моторику. Клетчатка, как метелка очищает кишечник от застоявшегося содержимого и помогает выведению токсинов.

ПРОДУКТЫ, БОГАТЫЕ КЛЕТЧАТКОЙ

*-свежие ягоды -свежие овощи(свекла, капуста, морковь) -свежие фрукты -отруби -
бобовые -Дейли Делишес, Хай-Файбер*

5. ПЕЙ ДОСТАТОЧНО ВОДЫ Вода очень важна для здоровья кишечника(и для обмена веществ в целом). С помощью воды из организма выводятся токсины. Правильно настроенный питьевой режим помогает восстановить перистальтику кишечника.

ВАЖНО

Количество и качество воды. Не вся вода несет нам здоровье. Вода должна обладать некоторыми параметрами. Она должна быть биодоступной, щелочной, слабоминерализованной. Должна иметь отрицательный заряд.

НУЖНО

-пей не менее 1,5 литра воды в день -начинай день со стакана чистой, теплой воды -не запивай пищу

6.СТАРАЙСЯ БОЛЬШЕ ДВИГАТЬСЯ. Ведь движения -это жизнь и для работы кишечника это тоже играет огромную роль.

Olga But

<https://www.facebook.com/profile.php?id10001748671615>

ВАЖНО

отмечай пункты в чек-листе галочками,по мере их выполнения

вот так

-этот урок я усвоил

Желаю вам успеха и долголетия. #зож #пищеварение #здоровый кишечник

Создано с помощью онлайн сервиса Чек-лист | Эксперт: <https://checklists.expert>

как это убрать?