

# ۳ نوشیدنی عالی برای بهبود عملکرد روده‌ها

15 تیر 1401

آبمیوه و اسموتی به دلیل آب و ریزمغذی‌های فراوان جزو خوراکی‌های سالم محسوب می‌شوند؛ البته در بعضی انواع به دلیل فیبر فراوان به عملکرد بهتر سیستم گوارش کمک می‌کنند. در این مطلب به معرفی ۳ نوشیدنی خواهیم پرداخت که مصرف آنها در برنامه غذایی روزانه برای روده‌ها مفید خواهد بود.

به گزارش [مادران و دختران](#) به نقل از سلامت، آبمیوه و اسموتی به دلیل آب و ریزمغذی‌های فراوان جزو خوراکی‌های سالم محسوب می‌شوند؛ البته در بعضی انواع به دلیل فیبر فراوان به عملکرد بهتر سیستم گوارش کمک می‌کنند. اختلال در عملکرد روده‌ها در بسیاری افراد ناشی از مصرف کم مایعات است که انتخاب نوشیدنی‌های طبیعی روش مناسبی برای تامین نیاز بدن به آب خواهد بود. در ادامه این مطلب به معرفی ۳ نوشیدنی خواهیم پرداخت که مصرف آنها در برنامه غذایی روزانه برای روده‌ها مفید خواهد بود.

## ۱. اسموتی آلو

آلو تازه و خشک بهترین میوه به‌عنوان ملین است و براساس مطالعه‌ای که در این زمینه صورت گرفت، مصرف ۱۰۰ گرم آلو در روز در مقایسه با مصرف داروهای ملین تاثیر بهتری در عملکرد روده‌ها دارد. البته برای اینکه فیبر آلو حفظ شود بهتر است این نوشیدنی به شکل اسموتی تهیه شود. این نوشیدنی همچنین حاوی منیزیم، پتاسیم و سوربیتول است. سوربیتول نوعی الکل قندی در میوه‌هاست که جذب آب در روده بزرگ را افزایش می‌دهد. برای تهیه این نوشیدنی ۳۰۰ گرم آلو را با ۲ لیتر آب در قابلمه روی حرارت نسبتاً بالا بگذارید. پس از اینکه جوش آمد، درب قابلمه را ببندید و اجازه دهید با حرارت ملایم ۲ دقیقه بجوشد. مواد را در سبد بریزید تا هسته‌ها و پوسته آلو جدا شود و بقیه را در غذاساز بریزید تا یکدست شوند.

## ۲. نوشیدنی لیمو

لیمو منبع غنی از [ویتامین C](#) است که تاثیر آنتی‌اکسیدانی دارد و باعث جذب آب در روده‌ها می‌شود که افزایش مقدار آب بهترین راهکار برای بهبود عملکرد روده‌هاست. البته افزودن آب لیمو می‌تواند این تاثیر را در بعضی افراد بهبود دهد. برای تهیه این نوشیدنی، آب نصف لیمو را در یک لیوان آب ولرم بچکانید و صبح و شب به صورت ناشتا میل کنید. البته در طول روز نیز این نوشیدنی را در برنامه غذایی‌تان بگنجانید.

## ۳. اسموتی سیب

مصرف سیب می‌تواند به بهبود یبوست کمک کند زیرا علاوه بر فیبرهای غذایی حاوی مقدار فراوان سوربیتول است. از جمله دیگر ریزمغذی‌های سیب می‌توان به ویتامین C □ کلسیم و ویتامین A اشاره

کرد. سیب همچنین حاوی پکتین؛ نوعی فیبر محلول در آب است که می‌تواند عملکرد روده‌ها را تسهیل کند. آب سیب مقدار کمتری فیبر نسبت به میوه دارد و اسموتی انتخاب بهتری نسبت به آبمیوه است. البته آب سیب نسبت به دیگر میوه‌ها مقدار نسبتاً بالاتری فروکتوز دارد و مصرف زیاد آن می‌تواند در مبتلایان به روده تحریک‌پذیر موجب [اختلالات گوارشی](#) شود.