

مصرف چند کیوی در روز به رفع یبوست کمک می‌کند؟

25 مهر 1404

یک راهنمای جدید پزشکی می‌گوید خوردن چند کیوی در روز می‌تواند به رفع یبوست کمک کند و نقطه شروع بهتر نسبت به نگرانی درباره رژیم غذایی پرفیبر است.

این راهنمای جدید همچنین نوشیدن آب سرشار از مواد معدنی را برای یبوست بهتر از آب لوله‌کشی است و مکمل‌های اکسید منیزیم برای بهبود علائم مفید هستند.

پژوهشگران کینگز کالج لندن که با بررسی تمام شواهد موجود این دستورالعمل را تهیه کرده‌اند، می‌گویند گزینه‌های بسیار بیشتری برای به حرکت درآوردن روده‌ها نسبت به توصیه استاندارد «فیبر بیشتری در رژیم غذایی خود داشته باشید»، وجود دارد.

یبوست مزمن از هر ۱۰ نفر یک نفر را مبتلا می‌کند و می‌تواند تاثیر عمده‌ای بر کیفیت زندگی افراد داشته باشد. اگر در طول هفته حداقل سه بار اجابت مزاج نداشته‌اید یا کمتر از حد معمول به دستشویی می‌روید، یبوست دارید.

زور زدن در توالت یا احساس اینکه روده‌هایتان را به طور کامل تخلیه نکرده‌اید، نیز ممکن است از علائم یبوست باشد – اما اینها تنها علائم نیستند.

پژوهشگران کینگز کالج می‌گویند افراد ۳۰ علامت متفاوت را هنگام مبتلا بودن به یبوست گزارش می‌کنند.

به گفته این پژوهشگران بهترین درمان برای یبوست تمرکز مصرف میوه‌ها و نوشیدنی‌ها در وهله اول است، نه اینکه به دنبال جدیدترین پروبیوتیک موجود در سوپرمارکت یا پر کردن رژیم غذایی خود با انواع مختلف فیبر باشید.

توصیه این پژوهشگران برای بهبود یبوست، دو یا سه کیوی در طول روز یا ۸ تا ۱۰ آلو خشک بخورید.

فیبر موجود در میوه کیوی به گونه‌ای بر روده تأثیر می‌گذارد که حجم مدفوع را افزایش می‌دهد که به نوبه خود می‌تواند باعث انقباضات روده نیز شود.



کیوی همچنین میزان آب روده را افزایش می‌دهد که ممکن است مدفوع را نرم کند.

مصرف ۸ تا ۱۰ عدد آلو خشک در روز و مقداری نان چاودار نیز می‌تواند تأثیر مشابهی داشته باشد.

منیزیم هم ماده حیاتی است که اثر ملین دارد و به همین دلیل مصرف مکمل‌های اکسید منیزیم فواید زیادی دارد.

این فواید شامل کاهش درد پایین شکم، نفخ، زور زدن و آسان‌تر کردن دفع مدفوع می‌شود.

در مورد پروبیوتیک‌ها، دستورالعمل‌ها نشان می‌دهند که برخی از انواع می‌توانند برخی علائم را بهبود بخشند، اما در مورد تأثیر بسیاری از گونه‌های مختلف پروبیوتیک نیز تحقیقات کمی وجود دارد.