سبزی‌ها از یبوست جلوگیری می‌کنند

11 بهمن 1403

سبزیجات مانند اسفناج و کلم پیچ سرشار از فیبر، آنتی اکسیدان‌ها و ویتامین‌ها هستند که به سلامت روده کمک می‌کنند.

سبزی‌ها سرشار از منیزیم هستند که به حفظ حرکات منظم روده کمک کرده و از یبوست جلوگیری می‌کنند. علاوه بر این، محتوای بالای فیبر به تغذیه باکتری‌های خوب در روده کمک می‌کند و نظم را افزایش می‌دهد.

سبزی‌ها همچنین سرشار از آنتی اکسیدان هستند که به کاهش التهاب در دستگاه گوارش و حمایت از سلامت کلی روده کمک می‌کنند. منیزیم موجود در سبزیجات به عملکرد صحیح ماهیچه‌های دستگاه گوارش کمک کرده و روند حرکت غذا از طریق روده را تسهیل می‌کند.