

Top 10 loại thực phẩm tốt nhất cho người bị bệnh rối loạn tiêu hóa

Author : huyentrang

Categories : [Sức khỏe](#)

Rối loạn tiêu hóa là một chứng bệnh khi nào cho bạn cảm thấy khó chịu và gặp nhiều rắc rối, tuy nhiên nó có thể được khắc phục bằng các loại thực phẩm giàu vitamin A, D và chất xơ.

Cùng theo các chuyên gia dinh dưỡng của chúng tôi tìm hiểu về [những loại thực phẩm tốt nhất cho người bị bệnh rối loạn tiêu hóa](#).

1. Sốt chua là thực phẩm tốt cho người bị rối loạn tiêu hóa



Sốt chua là một thực phẩm có chứa lượng probiotic cao có lợi cho đường ruột và giúp cân bằng hệ tiêu hóa, thường xuyên ăn sốt chua sẽ giúp cho bạn tránh được các hiện tượng như tiêu chảy, táo bón hoặc

ch?ng khó tiêu, chính vì th? mà s?a chua ???c ?ánh giá là th?c ph?m vàng cho ng??i b? b?nh r?i lo?n tiêu hóa. Hi?n nay trên th? tr??ng có r?t nhi?u lo?i s?a chua cho b?n l?a ch?n nh? s?a chua có ???ng, s?a chua không ???ng ho?c s?a chua hoa qu? c?ng ??u r?t ngon.

2. Th?c ph?m giàu vitamin D



Vitamin D có trong th?c ph?m c?ng góp ph?n quan tr?ng trong vi?c kh?c ph?c ch?ng r?i lo?n tiêu hóa, khó tiêu ? c? th? chúng ta, ???ng th?i nó c?ng có tác d?ng kháng viêm cho ???ng ru?t, vì th? nh?ng ng??i th??ng xuyên b? ch?ng r?i lo?n tiêu hóa hành h? nên cung c?p th?t nhi?u vitamin D cho c? th? thông qua vi?c ?n m?t s? lo?i th?c ph?m nh? tr?ng, cá bi?n ít nh?t 3 l?n/ tu?n.

3. Khoai lang



Trithuchay.com

Khoai lang ngoài vì?c cung c?p cho c? th? m?t s? vitamin còn là th?c ph?m có ch?a nhi?u ch?t x?, khoáng ch?t cùng carbohydrate cao có tác d?ng r?t t?t cho h? tiêu hóa. ?n khoai lang s? giúp b?n kh?c ph?c ???c m?t s? ch?ng b?nh ph? bi?n nh? r?i lo?n tiêu hóa, viêm loét d? dày, tá tràng, ?ây c?ng ???c các chuyên gia dinh d?ng ?ánh giá là **th?c ph?m s? 1 cho ng??i b? b?nh r?i lo?n tiêu hóa.**

4. Qu? b?, giúp duy trì các ch?c n?ng t?i ?u c?a ???ng tiêu hóa



Một trong những loại quả có khả năng giúp duy trì các chức năng tiêu hóa mạnh mẽ chính là chuối, bởi trong loại quả này có chứa nhiều chất xơ và chất béo không bão hòa có lợi cho tiêu hóa, gan và túi mật. Những thành phần này có trong chuối còn giúp beta – carotene chuyển đổi thành vitamin A – một chất cần thiết cho niêm mạc lót toàn bộ đường tiêu hóa. Mỗi ngày uống 1 cốc sinh tố chuối và có một làn da khỏe, đẹp lợi ích cho hệ tiêu hóa.

5. Chuối



Vitamin C là một chất quan trọng giúp cho các vết loét trên niêm mạc ruột nhanh chóng lành lặn, giúp cho đường ruột hoạt động êm dịu hơn chính vì thế việc bổ sung vitamin C cho cơ thể nhất là cho hệ tiêu hóa cũng cần thiết. Vitamin C cũng tìm thấy dễ dàng ở các loại trái cây có vị chua là chuối.

Vì những nguyên nhân này nên tiêu hóa thì hơi khó khăn hay gặp và khó chịu nhất đó chính là việc bổ sung chất xơ, nó sẽ làm mất cân bằng chất điện phân và lúc này việc bổ sung chuối chính là giải pháp cứu cánh tốt nhất cho cơ thể bởi trong chuối có chứa chất kali – có thể cung cấp chất điện phân tốt nhất, những thành phần

còn h?p th? các ch?t l?ng d? th?a trong bao bao t? và làm t?ng thêm m?t s? vi khu?n có l?i cho d? dày. Chu?i chính là th?c ph?m c?n thi?t cho ng??i b? b?nh r?i lo?n tiêu hóa mà b?n không nên b? qua.

6. Th?t gà



Th?t gà là m?t trong nh?ng lo?i th?t gia c?m có ch?t béo bão hòa th?p và các enzyme có trong th?t gà còn có th? làm cho d? dày b?t khó ch?u h?n, v?i th?t gà khi lu?c ho?c n?u súp thì s? giúp c? th? d? dàng tiêu hóa h?n.

7. G?ng là th?c ph?m t?t cho ng??i b? r?i lo?n tiêu hóa



Trithuchay.com

Nh?c ??n th?c ph?m có l?i và an toàn cho ng??i b? b?nh r?i lo?n tiêu hóa mà b? qua g?ng thì th?t là m?t sai l?m b?i g?ng chính là m?t trong nh?ng th?c ph?m t? ngàn ??i nay ???c ?ánh giá cao trong vi?c ch?a tr? các v?n ?? c?a ???ng tiêu hóa nh? ??y b?ng, khó tiêu, co th?t d? dày, bu?n nôn....Vi?c ?n g?ng s?ng s? làm cho b?n c?m th?y khó ch?u vì ?? cay n?ng c?a nó nh?ng n?u b?n cho thêm g?ng vào món ?n hàng ngày ho?c s? d?ng nh? cách u?ng trà g?ng thì l?i vô cùng th?m ngon và d? ch?u. Còn ch?n ch? gì n?a là không th? v?i m?t th?c ph?m v?a r? mà l?i v?a có công d?ng t?t nh? v?y ?úng không nào.

8. Rau xanh



Không có một loại thực phẩm nào giúp cơ thể dễ tiêu hóa như rau bina? Đây chính là nhóm thực phẩm có chứa nhiều chất xơ nhất có khả năng giúp cho hệ tiêu hóa khỏe mạnh? Chúng thì còn giúp làm sạch các loại thực phẩm béo không lành mạnh.

Rau xanh có chứa nhiều chất xơ hòa tan có tác dụng cho lợi khuẩn phát triển tốt, giúp nhuận tràng, hạn chế các chứng bệnh như trĩ, táo bón cũng như làm giảm nguy cơ tiêu chảy hay phân nhão? Nó giúp nâng cao sức khỏe của bạn?

9. Uống nhiều nước



Ung nhi?u n??c chính là m?t gi?i pháp t?t nh?t dành cho nh?ng ng??i b? b?nh r?i lo?n tiêu hóa b?i n??c chính là th?c ph?m giúp c? th? m?nh kh?e, ?óng góp quan tr?ng cho quá trình ho?t ??ng và trao ??i ch?t c?a c? th?. N??c s? giúp nh?ng ng??i b? r?i lo?n tiêu hóa mà b? tiêu ch?y s? tránh ???c hi?n t??ng m?t m?i, u? o?i do m?t n??c và mu?i gây ra. ??ng th?i c?ng giúp làm m?m phân h?n ?? nh?ng ng??i b? táo bón không c?m th?y ?au rát, khó ch?u khi ?i v? sinh.

10. Trà th?o m?c

Các lo?i trà th?o m?c nh?t là trà hoa cúc r?t có l?i cho h? tiêu hóa, nó giúp gi?m s? viêm nhi?m trong d? dày c?ng nh? gi?m các ch?ng khó ch?u trong h? tiêu hóa nh? ? h?i, ??y b?ng, táo bón...M?t c?c trà th?o m?c tr??c khi ?i ng? v?a làm s?ch h? tiêu hóa l?i giúp b?n có gi?c ng? sâu h?n.

B?n bi?t r?ng th?c ph?m ?óng m?t vai trò quan tr?ng trong vi?c ch?a tr? ch?ng r?i lo?n tiêu hóa m?t cách t? nhiên và ít t?n kém nh?t nh?ng l?i phân vân không bi?t l?a ch?n th? nào cho phù h?p, v?itop **10 th?c ph?m t?t nh?t cho ng??i b? b?nh tiêu hóa** mà chúng tôi v?a gi?i thi?u, hi v?ng các b?n s? **Tài liệu chia sẻ tại đây: <https://trithuchay.com>** ?n ung hàng ngày c?a mình.

Tri thức hay

<https://trithuchay.com>

H?ng Loan

Tài liệu chia sẻ tại <https://trithuchay.com>