

5 СПОСОБОВ УЛУЧШЕНИЯ ПИЩЕВАРЕНИЯ

H₂O

Пейте достаточно воды. Жидкость помогает пище легче проходить по пищеварительному тракту.



Увеличьте потребление клетчатки. Фрукты, овощи и цельнозерновые продукты помогают поддерживать здоровье пищеварительной системы.



Тщательно пережевывайте пищу. Хорошо измельченная еда легче переваривается и не вызывает дискомфорта.



Добавьте полезные бактерии. Обязательно включите в рацион кефир, йогурт или пробиотики для поддержания здоровой микрофлоры.



Больше двигайтесь!
Регулярная физическая активность стимулирует работу кишечника.

После приема пищи не должны ощущаться тяжесть в желудке, вздутие живота и другие неприятные симптомы. Если же они возникают, стоит задуматься о том, что можно изменить в своих привычках.

Собрали для вас 5 главных советов от экспертов, которые помогут улучшить пищеварение. Подробности – на карточке.