

Одно из лучших средств для лечения запора – плоды киви

Такая деликатная проблема, как запор, мало обсуждается, но заметно сказывается на качестве жизни. А если это состояние переходит в хроническую форму, то в разы снижает работоспособность и может привести к опасным осложнениям.

Диетолог областного центра общественного здоровья и медицинской профилактики Любовь Савельева рассказала об одном из лучших средств для лечения запора – экзотическом плоде киви.

Киви не имеет себе равных по сравнению с другими широко потребляемыми фруктами по содержанию питательных веществ, пользе для здоровья. Киви богаты витаминами С, Е, К, фолиевой кислотой, каротиноидами, калием, клетчаткой и фитохимическими веществами, действующими в синергии для достижения многочисленных преимуществ для здоровья.

Ежедневное потребление двух зеленых киви с кожурой или без можно смело рекомендовать в качестве эффективного средства лечения запоров у лиц с функциональными желудочно-кишечными расстройствами, которое также улучшит симптомы дискомфорта.

Клетчатка, содержащаяся в клеточных стенках киви, набухает и удерживает воду, что может смягчить стул и увеличить его частоту. Другие компоненты киви – рафиды – могут изменять выработку муцина, что приводит к улучшению послабления. Киви реально работает, но, как и любое средство, не на 100%.

Если на киви или другой кислый продукт у вас возникает чувство жжения, боли, спазмы, то лучше употреблять киви с чем-нибудь или при сохранении симптомов обратиться к врачу.