

## Digestie îngreunată: probleme de sănătate și îngrășare. Soluții pentru remediere

Bianca Ștefan / 01 aug 2018 / 18:12



Descriere foto:

**Digestia este unul dintre cei mai importanți factori influențatori asupra organismului, atât în interior cât și exterior. Digestia îngreunată duce la probleme de sănătate, dar și îngrășare.**

O digestie îngreunată este destul de greu de remediat. Potrivit Andreei Sava, de la Antena 3, trebuie acționat pe mai mult de un mod.

### 1. Bea apă când trebuie

Nu în timpul mesei. Ci cu jumătate de oră înainte de masă și cam la o oră după. Hidratarea, de altfel, este esențială pentru a nu deci influențează și procesele digestive. Trebuie așadar să vă hidratați dar nu orice pahar cu apă face asta.

### 2. Mâncați câte puțin, des și fără să vă grăbiți

Ajută mult la reglarea metabolismului. 5 mese: 3 principale și 2 gustări, cât mai simple, respectând regulile de comportament și veți vedea imediat efectele.

De asemenea, dacă mâncați încet, mestecând pe îndelete, astfel încât alimentele să se amestece bine cu saliva, ele vor fi ușor de digerat.

### 3. Introduceți în dietă multe fibre

Sunt cele care ajută cel mai mult la reglarea tranzitului intestinal.

### 4. Combinați corect alimentele

Este foarte important pentru că anumite alimente pot fi chiar benefice digestiei însă combinarea nefericită le face să creeze o problemă specială este cu fructele, care trebuie mâncate corect tocmai pentru că pot îngreuna digestia. Regulile sunt mâncate separat, ca masă distinctă, nu împreună cu alte alimente și de preferat în prima parte a zilei.

Mai multe informații [AICI](#)

Vezi și: [Andreea Sava a demontat mitul "cartofii îngrașă"](#)