**Emésztést segítő ételek gyűjteménye**

Az **Emésztést segítő ételek gyűjteményekor Tibay Rózsa dietetikus volt a szakmai segítőm**. Igyekeztünk olyan ételeket összeválogatni, melyek könnyen elérhetők bárki számára, így nem okoz nehézséget a mindennapi étkezésbe való beillesztésük.

Az emésztés döntő fontosságú testi folyamat, ennek során jutnak a szervezetünkbe az értékes tápanyagok az elfogyasztott élelmiszerekből. De nézzük, milyen ételeket érdemes beépítenünk az étrendünkbe!

## Édesburgonya

## Ez az egyik legtáplálóbb zöldség, amit csak ismerünk. Tele van élelmi rostokkal, amelyek segítik a rendszeres székletürítést, így hozzájárulnak ahhoz, hogy a felhalmozódott méreganyagok könnyebben távozhassanak a belekből. Fogyasszuk héjastól, hogy még több rostot vihessünk be a szervezetünkbe!

## Joghurt

## Már egyetlen adagban több milliárdnyi élő baktérium található. Ezek a mikroorganizmusok segítenek helyreállítani a bélrendszer egyensúlyát, az emésztési folyamatok mellett pedig az [immunrendszer](https://www.hazipatika.com/tudastar/immunrendszer/50) megfelelő működését is ösztönzik.

## Gyömbér

A gyömbér jellegzetes aromájú fűszernövény, amit a népi gyógyászat is becsben tart. A gyömbéres receptek leginkább télen kerülnek előtérbe, hiszen a nagy hidegben belülről melegítenek.

Kiváló gyulladáscsökkentő tulajdonságai vannak ennek a növénynek, már egy csésze meleg [gyömbértea](https://www.hazipatika.com/taplalkozas/zoldseg_gyumolcs/cikkek/gyomber_vert_tisztit_tuzet_fokoz/20100212141537) képes enyhíteni a gyomorrontás tüneteit, valamint az irritált bélnyálkahártyát is képes regenerálni.

## Zab

Rendszeres zabfogyasztással megelőzhető a székrekedés kialakulása. Magas élelmi rosttartalma segíti a méreganyagok kiürülését a bélből, emellett enyhíti a gyomorégés és a [reflux](https://www.hazipatika.com/betegsegek_a_z/reflux/60) kellemetlen tüneteit is.

## Avokádó

Ennek a gyümölcsnek is magas az élelmi rosttartalma, valamint olyan egyszeresen telített zsírokat tartalmaz, amelyek segítik a tápanyagok sokkal hatékonyabb felszívódását a bélből.

## Alma

Napi [egy alma](https://www.hazipatika.com/taplalkozas/zoldseg_gyumolcs/cikkek/az_alma_jotekony_hatasai/20070110111458) az orvost távol tartja - na és a bélproblémákat is! Az alma igen gazdag rostban, a húsában található pektin olyan salakképző anyagokat juttat a székletbe, amik egyszerre segítenek a hasmenés és a székrekedés enyhítésében is! Fogyaszd héjastul, hogy még több rostot juttathass a szervezetedbe.

## Borsmenta

Gyulladáscsökkentő és hűsítő hatású fűszer, amely segít megelőzni a gyomor és az emésztőrendszer zavarait, valamint enyhíti a kellemetlen felfúvódást is. A vízben feloldott egy-két csepp borsmentaolaj, vagy borsmentatea hatékony ellenszere az emésztési bajoknak.

**Csukamájolaj**

Gyulladáscsökkentő hatású olaj, amely omega-3 zsírsavakat is tartalmaz, ezzel erősíti az immunrendszert. Már egy teáskanál [csukamájolaj](http://hu.wikipedia.org/wiki/Csukam%C3%A1jolaj) segíthet az [irritábilis bél szindróma](https://www.hazipatika.com/tudastar/irritabilis_bel_szindroma/12420)(IBS) tüneteinek enyhítésében.

## Banán

Magas rosttartalma segít a rendszeres székletürítésben, ám hasmenés esetén is segítséget nyújt, hiszen az almához hasonlóan pektint tartalmaz. Emellett antacid hatása is van, így véd a gyomorfekélytől. Fruktooligoszacharidjai segítik a bélben a jótékony baktériumok termelődését, emellett fokozzák az emésztőenzimek termelődését, így javítják a tápanyag-felszívódást.

## Cékla

A [vörös zöldségben](http://www.wellnesscafe.hu/Root/Sites/WellnessCafe/dieta/2014-10/6-tuti-dolog-ami-miatt-erdemes-ceklat-enni/) található betain nevű vegyület segíti az emésztésünk normális működését. A növény amellett, hogy élelmi rostokban gazdag, magas víztartalmával is segíti a beleket.

## Datolya

Hashajtó tulajdonságokkal bír, így fogyasztásával megelőzhető a székrekedés. Enyhíti a szorulásos tüneteket, ugyanakkor hasmenés ellen is bevethető, és jótékony hatással van a bélflórára is.

**Kurkuma**

A kurkuma gyulladáscsökkentő és gyógyító hatásairól sokat lehet olvasni, például jó hatással van az ízületekre. A [kurkumában](https://www.hazipatika.com/taplalkozas/zoldseg_gyumolcs/cikkek/a_kurkuma_csodaszer_a_fuszerpolcon/20110418102455) található, kurkumin nevű hatóanyagok azonban az epehólyagot is stimulálja, így az több epét termel, az pedig fontos a zsíros ételek lebontásához. A kurkuma tehát a máj működését támogató gyógynövény, de gyulladáscsökkentő hatásai megnyugtatják a bélrendszert is.

**Aloe vera**

Az aloe veráról sokan úgy gondolják, hogy csak külsőleg érdemes használni, hiszen nagyon jó sebgyógyító és bőrregeneráló. Azonban a bélrendszerre is nagyszerű hatással van, mert a benne lévő poliszacharidok számos problémát képesek gyógyítani, akár a fekélyeket is. Gyulladáscsökkentő, baktérium- és vírusellenes tulajdonságai is vannak, emellett pedig kíméletes hashajtóként segít megszabadulni a felgyülemlett bélsártól.

**Almaecet**

Az almaecetnek számtalan pozitív hatása van az egészségünkre, de az emésztőszerveinket is segít karbantartani. Különösen akkor érdemes szedni, ha gyomorégéssel, fokozott savképződéssel, hasfájással küzdünk, vagy ha puffasztó hatású ételeket ettünk. Keverjünk el egy evőkanál almaecetet egy pohár langyos vízben, tegyünk hozzá egy kis mézet, hogy kellemesebb íze legyen, majd igyuk meg. Naponta két-három alkalommal is fogyaszthatjuk.

**Hidegen sajtolt olajok**

Természetesen nem maradhatnak ki a felsorolásból a valódi hidegen sajtolt olajok sem. Legismertebb közülük a hidegen sajtolt lenmagolaj, mely jótékony hatású lehet emésztési problémák esetén. De érdemes észben tartani még a hidegen sajtolt barackmagolajat és a hidegen sajtolt mogyoróolajat is.

A hangsúly a változatosságon és a mértékletességen van. Igyekezzünk kiegyensúlyozottan táplálkozni és figyeljünk arra, hogy egyetlen ételcsoport se kerüljön döntő többségbe a napi menü kialakításakor. Ha valaki rendszeres orvosi kezelés alatt áll, nagyon fontos, hogy egyeztessen a fentiek rendszeres fogyasztásáról a kezelőorvossal!