Thực phẩm cải thiện chứng táo bón

1. Nước

Đa phần những người bị táo bón là do không uống đủ nước trong ngày, dẫn đến giảm tỷ lệ nước trong thành phần của phân và gây táo bón. Khuyến cáo lượng nước cần cho cơ thể mỗi ngày khoảng 2 - 2,5 lít (40 ml/kg cân nặng, ví dụ cân nặng 50 kg thì cần 2 lít nước/ngày), trong đó gồm nước có trong thức ăn (trong cơm, thức ăn, canh, trái cây...) và nước uống ở các dạng khác nhau (nước đun sôi để nguội, nước chè, nước trái cây...).

Mỗi sáng ngay sau khi ngủ dậy, cần uống một ly nước lạnh (nước sôi để nguội, nước khoáng, nước trái cây) sẽ có tác dụng kích thích nhu động ruột và trong ngày uống 6 - 8 ly nước ở các dạng khác nhau. Nếu lao động thể lực trong điều kiện nóng ẩm, những ngày mùa đông có độ ẩm thấp, phụ nữ đang cho con bú, người đang trong tình trạng sốt thì cần uống nước nhiều hơn.

2. Thức ăn nhiều chất xơ

Rau xanh, trái cây tươi hoặc khô, hạt ngũ cốc; ăn các chất lâu tiêu như bánh mì đen, gạo lứt... chứa nhiều chất xơ và chất pectin tạo điều kiện thuận lợi cho các chủng vi khuẩn có lợi trong đường ruột phát triển. Ngoài ra, ăn các chất này làm tăng khối lượng phân - kích thích lên thành ruột, gây tăng nhu động ruột.

Cám gạo cũng rất tốt cho những người bị táo bón, 1 - 2 muỗng cà phê/bữa, cho lẫn vào cơm, cháo hoặc pha với nước sôi.

Ăn phải đúng giờ, tốt nhất là ăn rải bữa (4 - 5 bữa/ngày). Trước khi đi ngủ nên ăn một hũ sữa chua, dần dần sẽ cải thiện đáng kể chủng vi khuẩn có lợi trong ruột.

Tăng cường ăn các thức ăn có chứa nhiều magnesium như sữa, kê, đậu đũa, khoai lang và một số loại rau như rau đay, rau dền, mùng tơi, rau khoai lang, khoai sọ, đu đủ xanh, chuối tiêu. Như chúng ta đã biết, magnesium có vai trò quan trọng trong việc nâng cao nhu động ruột.

Kiêng kỵ ăn các thức ăn tinh chế như cháo, xúp đặc (khoai tây, cà rốt nghiền...), các thức ăn nhanh (fast food), các thức ăn nóng, các chất kích thích như hạt tiêu, ớt cay, nước trà đặc, ca cao, rượu nho đỏ. Hạn chế uống rượu, cà phê, hút thuốc.