

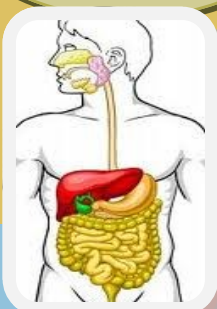
Perhatikan BAGAIMANA Anda Makan

Bagaimana dan bila anda makan mempengaruhi kelancaran fungsi sistem penghadaman. Berikut adalah 6 cara untuk membantu anda makan untuk penghadaman yang baik.

1

Jangan abaikan sarapan!

Anda perlukan sarapan sihat untuk membantu peningkatan metabolisme tubuh agar dapat menjalani hari yang sibuk. Sarapan yang seimbang membantu anda untuk kekal bersemangat, produktif & cergas sepanjang hari.



2

Makan tepat waktu.

Sistem penghadaman anda hanya boleh berfungsi dengan cekap jika anda makan mengikut waktu. Cuba amalkan makan secara tetap dan dalam selang masa yang sama sepanjang hari. Ini juga membolehkan proses penghadaman berlaku pada kelajuannya yang semulajadi.

3

Jangan makan sambil bekerja.

Makan dalam keadaan tertekan atau makan sambil bekerja tidak digalakkan sebab ia akan mendorong gangguan system penghadaman. Makan dalam keadaan tenang.

6

Banyakkan minum air setiap hari!

Mulakan hari anda dengan minum 1 atau 2 gelas air kosong antara waktu makan. Anda juga boleh mengekalkan pengambilan cecair dengan sup, minuman dan jus, sebaik-baiknya rendah gula, garam & lemak.

5

Elakkan makan berlebihan.

Makan secara berlebihan boleh mencederakan sistem penghadaman anda kerana sistem anda perlu bekerja lebih keras untuk menghadamkan makanan berlebihan. Jadi, berhenti makan sebaik sahaja anda berasa kenyang.

4

Ambil masa untuk mengunyah makanan.

Makan adalah pengalaman yang menyeronokkan, jadi ambillah masa untuk menikmati setiap suapan. Kunyahlah makanan perlahan-lahan dan biarkan air liur melakukan tugasnya.

Prebiotik: Prebiotik adalah serat yang dapat membantu pertumbuhan bakteria yang bermanfaat yang semulajadi dalam usus anda. Anda boleh mendapat prebiotik daripada sesetengah kekacang & sayur-sayuran contohnya seperti bawang, bawang putih dan asparagus.

Probiotik: Probiotik adalah bakteria bermanfaat yang boleh dimakan untuk kesihatan usus anda. Probiotik boleh didapati daripada minuman kultur dan yoghurt. Bakteria yang bermanfaat dapat membantu penghadaman makanan, meningkatkan sistem imunisasi dan elak alahan.



Mencegah adalah lebih baik daripada mengubati