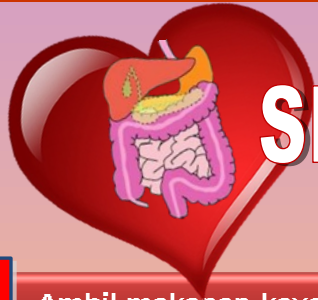


SAYANGI

SISTEM PENGHADAMAN ANDA

Ikuti langkah-langkah mudah ini untuk menjaga kesihatan penghadaman anda!



1 Ambil makanan kaya serat

- Serat boleh didapati daripada buah, sayur, bijirin, kekacang, oat dan roti bijian penuh.
- Prebiotik juga terdapat di dalam sesetengah makanan yang kaya dengan serat

4 Makan ikan sekurang-kurangnya 1 kali sehari

- Ikan mengandungi asid lemak omega-3 yang boleh menjamin kesihatan sistem penghadaman dengan mengurangkan keradangan dan memulihkan keseimbangan

7 Ambil probiotik

- Minum susu kultur dengan bakteria baik hidup untuk menambah baik kesihatan usus anda

10 Bersenam selalu

- Amalkan gaya hidup yang aktif.

13 Rehat secukupnya

- Tidur sekurang-kurangnya 8 jam sehari.



2 Pilih daging kurang lemak

- Daging kurang lemak lebih senang dihadam

5 Minum banyak air

- Cecair diperlukan untuk mencegah dan melegakan sembelit, dan memudahkan proses penghadaman makanan.



8 Makan sedikit, lebih kerap

- Untuk menjamin penghadaman secara optimum, makan 4-5 kali sehari tanpa menambah jumlah pengambilan kalori secara keseluruhan

11 Kekalkan berat badan yang sihat

- Indeks Jisim Tubuh (IJT) yang tidak sihat boleh memberi kesan negatif kepada sistem penghadaman anda secara keseluruhan

3 Kurangkan makanan bergoreng & berlemak

- Makanan berminyak dan berlemak lebih susah dihadam



6 Kurangkan pengambilan alkohol & kafein

- Alkohol dan kafein boleh menyebabkan gejala-gejala sistem penghadaman menjadi lebih teruk.

9 Jangan terburu-buru

- Makan secara perlahan-lahan dan kunyah makanan memberikan anda rasa kenyang dan mengelakkan anda terlebih makan hingga mengganggu sistem penghadaman

12 Jangan merokok

- Merokok boleh mencederakan sistem penghadaman dan menyebabkan masalah-masalah seperti pedih ulu hati.

Adaptasi daripada Cadangan Pemakanan Pertubuhan Gastroneterologi Sedunia untuk memperbaiki Kesihatan penghadaman

Sumber dalam talian: Pertubuhan Gastroenterologi Sedunia— www.wgo.org