পেটের সমস্যা সারাবে যেসব ফলের রস

পেটের সমস্যা খুবই অস্বস্তিকর ব্যাপার। খাবার খাওয়ার পর হজম ঠিকমতো না হলেই মন-মেজাজ খারাপ হয়। পেটব্যথা, পেট ফাঁপা, ঢেকুর ওঠা, পায়ুপথে বাতাস নির্গম, ডায়রিয়া ও কোষ্ঠকাঠিন্যের মতো সমস্যা হতে পারে।

বদহজম, অ্যাসিডিটি, পেটে অতিরিক্ত গ্যাস, ঢেকুর ও বাতাস নির্গমনের মতো বিরক্তিকর সমস্যা থেকে রেহাই পেতে খেতে পারেন ফলের রস।

পেটের সমস্যায় খেতে পারেন ছয় ধরনের ফলের রস। খাদ্য ও পুষ্টিবিষয়ক একটি ওয়েবসাইটে এ বিষয়ের ওপর একটি প্রতিবেদন প্রকাশ করেছে।

আসুন জেনে নিই পেটের সমস্যা সারাবে যেসব ফলের রস-

আনারসের রস

পেট পরিষ্কার করার প্রক্রিয়াকে সহজ করে আনারসের রস। তাই পেটের সমস্যায় খেতে পারেন আনারসের রস। আনারসে থাকা ব্রমেলাইন নামক এঞ্জাইম পয়ঃপ্রক্রিয়াকে নিয়ন্ত্রিত ও নিয়মিত করতে সাহায্য করে।

মোসাম্বির রস

মিষ্টি লেবু বা মোসাম্বির রসের অ্যাসিড অন্ত্রের বিষাক্ত পদার্থ কমিয়ে পয়ঃপ্রণালিতে সহায়তা করে। তাই পেটের সমস্যায় মিষ্টি লেবু বা মোসাম্বির রস খেতে পারেন।

কমলার রস

কমলা হজমবর্ধক ভিটামিন ‘সি’ সমৃদ্ধ ও এর আঁশ যা পেট পরিষ্কার করতে সহায়তা করে।

আপেলের রস

সরবিটল নামক শর্করা রয়েছে আপেলে, যা হজমে সক্রিয় ভূমিকা পালন করে।

শসার রস

শসা জলীয় উপাদান সমৃদ্ধ যা পেট পরিষ্কার করতে সাহায্য করে, যা প্রাকৃতিক ল্যাক্সাটিভ বা মল নরমকারক হিসেবে কাজ করে।

লেবুর রস

লেবু ভিটামিন ‘সি’ সমৃদ্ধ, যা হজমের সমস্যা দূর করে।এ ছাড়া মল নরম করতে সাহায্যে করে।