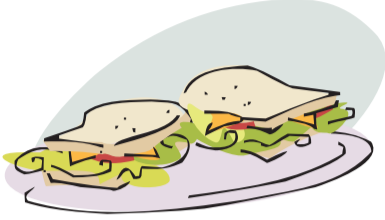




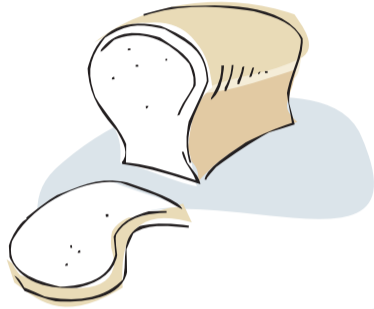
# ΣΥΜΒΟΥΛΕΣ ΔΙΑΤΡΟΦΗΣ ΓΙΑ ΕΝΑ ΥΓΙΕΣ ΓΑΣΤΡΕΝΤΕΡΙΚΟ

✓ Φροντίστε να ασκείστε τακτικά και να πίνετε επαρκείς ποσότητες νερού.



✓ Μην αφήνετε το στομάχι σας πολλές ώρες άδειο. Τρώτε μικρά και συχνά γεύματα.

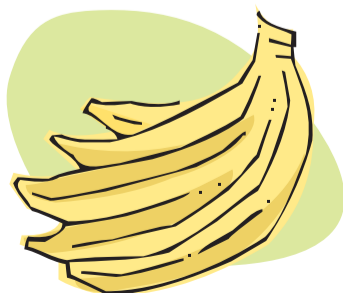
✓ Προτιμάτε τα τρόφιμα ολικής άλεσης (ζυμαρικά, ψωμί, δημητριακά).



✓ Περιορίστε την κατανάλωση «κακών» ζωικών λιπαρών και αλκοόλ.

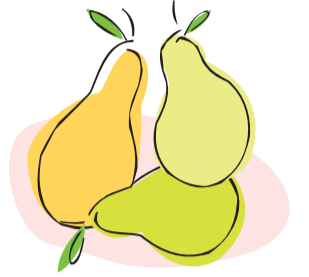


✓ Αυξήστε την κατανάλωση φυτικών ινών. Εξαιρετικές πηγές φυτικών ινών, εκτός από τα φρούτα, είναι τα πιτυρούχα δημητριακά, τα αμύγδαλα, τα όσπρια και κυρίως τα φασόλια και επιπλέον λαχανικά όπως ο αρακάς, το καλαμπόκι, ο μαϊντανός και το σπανάκι.

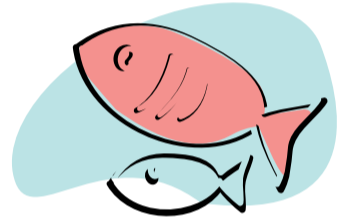
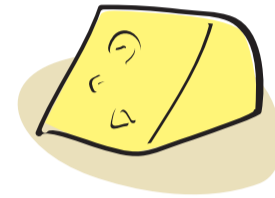


✓ Συνοδεύετε κάθε γεύμα σας με σαλάτα, φροντίζοντας να περιλαμβάνει ποικιλία λαχανικών.

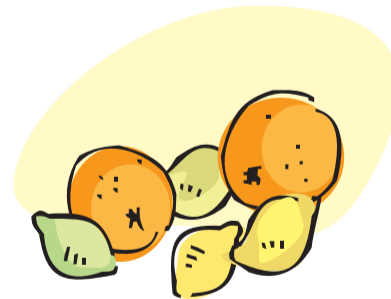
✓ Καταναλώνετε 2 με 3 μερίδες φρούτων την ημέρα. Προτιμήστε τα ώριμα ή αποξηραμένα φρούτα (σύκα, δαμάσκηνα, χουρμάδες) ή αυτά που τρώγονται με τη φλούδα (μήλα, ροδάκινα, βερίκοκα, αχλάδια).



✓ Αυξήστε την εβδομαδιαία κατανάλωση ψαριών και οσπρίων.



✓ Μυρωδικά όπως ο άνηθος, η γλυκάνισος και ο μάραθος, μπορούν να ανακουφίσουν από δυσπεψίες.



✓ Σε επίμονη διάρροια προτιμήστε φρούτα, όπως η μπανάνα, το μήλο χωρίς τη φλούδα και πιείτε ροφήματα όπως το τσάι.

✓ Τα προβιοτικά δρουν **εξ' ορισμού «υπέρ της ζωής»** εξασφαλίζοντας την καλή λειτουργία του εντέρου και βοηθώντας στη μείωση διαφόρων συμπτωμάτων που σχετίζονται με προβλήματα στο γαστρεντερικό. Τα προβιοτικά είναι **100% ασφαλή για όλους** και απευθύνονται σε όλες τις ηλικιακές ομάδες, ακόμα και σε εγκύους και παιδιά.

φροντίζω για την καλή λειτουργία του εντέρου