

Táo bón là tình trạng phổ biến, đặc biệt ở người ăn ít chất xơ, uống thiếu nước hoặc sinh hoạt không đều. Dưới đây là 7 thực đơn đơn giản, lành mạnh, được thiết kế theo hướng dẫn từ các nguồn khoa học như Mayo Clinic, Harvard Health để hỗ trợ cải thiện tiêu hóa và đường ruột một cách tự nhiên.

Thực đơn 1: Bắt đầu nhẹ nhàng

Sáng: 1 ly nước ấm + 1 lát chanh, yến mạch nấu cùng hạt chia và chuối.

Trưa: Cơm gạo lứt, canh rau mồng tơi, đậu hũ sốt cà.

Tối: Miến xào rau củ, thêm hạt mè rang.

Giữa bữa: 1 quả lê hoặc sữa chua men sống.

Thực đơn 2: Giàu chất xơ hòa tan

Sáng: Sinh tố bơ + sữa hạt + 1 thìa hạt lanh.

Trưa: Bún đậu rau thơm, kèm dưa leo và cà rốt luộc.

Tối: Cháo đậu xanh nấu cùng bí đỏ.

Giữa bữa: 1 quả kiwi hoặc nước ép mận loãng.

Thực đơn 3: Thêm probiotic tự nhiên

Sáng: Sữa chua không đường + yến mạch ngâm qua đêm + xoài chín.

Trưa: Canh cải bó xôi, cơm trắng, cá hồi hấp.

Tối: Miến nấu nấm và rau.

Giữa bữa: Dưa bắp cải muối kiểu Hàn (ít muối) hoặc chuối chín.

Thực đơn 4: Kết hợp rau củ sống – chín

Sáng: Bánh mì nguyên cám + bơ + trứng luộc.

Trưa: Salad rau sống trộn dầu ô liu, canh khoai lang, thịt nạc luộc.

Tối: Cháo yến mạch rau củ.

Giữa bữa: Cà rốt sống + sữa chua uống men sống.

Thực đơn 5: Tăng nước – giảm đạm

Sáng: 1 ly nước ép dưa leo + táo, 2 lát bánh mì lúa mạch.

Trưa: Miến rau củ, canh rau dền.

Tối: Khoai lang hấp, canh bí đỏ.

Giữa bữa: Dưa hấu hoặc thanh long.

Thực đơn 6: Điều chỉnh theo người ăn chay

Sáng: Cháo yến mạch nấu hạt sen + táo đỏ.

Trưa: Cơm gạo lứt, canh cải, đậu hũ kho nấm.

Tối: Miến rong nấu rau củ, kèm rong biển khô.

Giữa bữa: 1 quả lê hoặc hạt chia pha nước.

Thực đơn 7: Kết thúc nhẹ nhàng

Sáng: Sữa hạt + chuối chín + hạt lanh.

Trưa: Cơm trắng, canh rau ngót, cá thu hấp.

Tối: Cháo nấm hoặc khoai tây hấp.

Giữa bữa: Mận chín hoặc vải (tươi).

Mẹo hỗ trợ chống táo bón

****Mẹo giúp cải thiện táo bón:****

- Uống đủ 1.5-2 lít nước/ngày
- Đi vệ sinh đúng giờ, tránh nhịn
- Vận động nhẹ 15-30 phút mỗi ngày
- Hạn chế trà đặc, rượu, thực phẩm chiên xào

Lưu ý

Ebook mang tính hỗ trợ – không thay thế lời khuyên y khoa. Nếu triệu chứng kéo dài, hãy tham khảo bác sĩ chuyên môn.