

**Nước ép lúa mì giúp đào thải các độc tố ra khỏi hệ tiêu hóa, đồng thời, sửa chữa tế bào và chữa lành chúng.**

Quá trình tiêu hóa liên quan đến nhiều cơ quan và nhiều quá trình khác nhau. Nếu bất kỳ phần nào của quá trình này gặp khó khăn, bạn có thể gặp vấn đề về tiêu hóa.

Có rất nhiều lợi ích giúp giảm đau hay một cách tự nhiên, giảm co thắt dạ dày và hỗ trợ các bệnh về rối loạn tiêu hóa.



Ch đ ăn lý t ng cho h tiêu hóa bao g m nhi u ch t x ,  
ch t béo lành m nh, ch t dinh d ng và ch t l ng  
( nh minh h a: theo Healthline.com).

Hãy tham kh o m t s công th c n c ép d i đây đ c i thi n h tiêu hóa c a b n:

### 1. Tăng môi tr ng axit c a d dày, h tr tiêu hóa

N c ép này r t giàu vitamin C, axit citric nên s làm tăng môi tr ng axit c a d dày và do đó h tr tiêu hóa t t h n.

Nguyên li u: N c ép cam, lô h i và rau bina

N u tiêu th n c ép này hàng ngày, b n s lo i b đ c nguy c táo bón và làm s ch đ ng tiêu hóa, h n ch ch t đ c th i tích t , gây ra nhi u b nh.

Nó cũng giúp làm d u và gi m các v t loét ch y máu n i b trong đ ng tiêu hóa do tác đ ng c a cây lô h i trong vi c làm se l p niêm m c.

Ngoài ra, lo i n c ép này còn có công đ ng tuy t v i khác n a trong vi c tăng s trao đ i ch t.

### 2. C i thi n h tiêu hóa

Công th c n c ép này giúp b n đ i phó v i co th t do kinh nguy t. Đây cũng là công th c tuy t v i đ ph c h i ch n th ng c nh .

Nguyên liệu: 4 – 6 củ gừng tươi, 1/2 củ cà rốt, 1 nhánh gừng.

Công thức này có tính chống viêm cao, giúp giảm đau và làm dịu thần kinh. Bên cạnh đó, nó cũng có lợi để hòa đờm loãng ruồng và đờm tiêu hóa.

### 3. Làm sạch đờm tiêu hóa

Nguyên liệu: cam, nha đam và rau bina

Cam chứa axit citric làm giảm nguy cơ ròi loét dạ dày. Cam còn nhiều nước hòa tan giúp tởo ra một lớp gel đờm theo bề mặt ruồng và cho phép cơ thể hấp thụ tốt hơn các chất dinh dưỡng.

Nha đam chứa các enzym, vitamin, khoáng chất và axit amin giúp thởi ra các chất đờm và làm sạch đờm tiêu hóa.

Lá rau bina sữ cung cấp dinh dưỡng cần thiết cho cơ thể.

### 4. Làm dịu hệ tiêu hóa

Công thức này có khả năng quồng trong việc chứa trào ngược axit, loét dạ dày và các ròi loét tiêu hóa khác.

Nguyên liệu: 1/2 đờu bắp cải, 4 – 6 củ gừng tươi, 3 củ cà rốt, 1/2 quồng chanh đờ vờ, 1 nhánh gừng.

Một số rau này có đờ tính đờm liề đờm đờm có lợi cho việc làm dịu hệ tiêu hóa.

## 5. Đào thải các độc tố ra khỏi hệ tiêu hóa

Củ lúa mì là một trong những thực phẩm rất tốt cho sức khỏe vì nó chứa rất nhiều chất dinh dưỡng cần thiết.

Bạn có thể thêm nó vào nộm c ép táo hoặc cà rốt để nộm c ép trở nên ngon miệng hơn.

Nguyên liệu: 3 củ cà rốt lớn (hoặc hai quả táo xanh), 85g nộm c ép lúa mì, một vắt nộm c chanh để tăng cường chất dinh dưỡng và hương vị.

Nộm c ép lúa mì giúp đào thải các độc tố ra khỏi hệ tiêu hóa, đường ruột, sửa chữa tế bào và chữa lành chúng.

**Theo báo Giáo Dục.**