

## Prisão de ventre - Como amenizar este problema?

Quem nunca sofreu com dores na barriga? Pois é, tanto a prisão de ventre como a diarreia são muito comuns e inconvenientes, e todos nós já tivemos e teremos alguns episódios ao longo da vida.

Mas nem sempre será necessário apelar para medicamentos. Alguns alimentos podem nos auxiliar a manter o bom funcionamento do intestino e de todo o trato gastrointestinal.

Alimentos laxantes são uma ótima forma de combater a prisão de ventre, mesmo em pessoas com longo histórico de intestino preso.

Por conter grandes quantidades de fibras e água, acelera o trânsito intestinal e favorece a formação das fezes. Além de combater a prisão de ventre, também saciam e auxiliam as dietas de emagrecimento.

### Alimentos Laxantes ("Soltam o intestino")

- ✓ Ameixa, mamão, melancia, laranja, uva, melão, abacate, abacaxi;
- ✓ Abóbora, tomate, pepino, vagem, cenoura, jiló;
- ✓ Ervilha, lentilha, feijão, milho;
- ✓ Alface, Almeirão, Couve, Espinafre, e todos os vegetais folhosos;
- ✓ Aveia, alimentos integrais (pão, arroz, biscoitos);
- ✓ Leite, iogurtes, leite fermentado, queijos.



### Dicas para combater a prisão de ventre

Além de aumentar o consumo de alimentos laxantes, algumas dicas simples para combater a prisão de ventre são:

- ✓ Consumir as frutas com casca e bagaço sempre que possível;
- ✓ Preferir o consumo de legumes crus;
- ✓ Preferir alimentos integrais, como arroz, farinha de trigo, macarrão e bolachas integrais;
- ✓ Consumir sementes como chia, linhaça e gergelim em sucos, saladas e iogurtes;
- ✓ Beber pelo menos 1,5 litro de água por dia;
- ✓ Praticar atividade física no mínimo 1 hora, 3 x na semana.



### Receita de suco laxativo



#### Ingredientes:

- 1/2 mamão papaia (sem casca e sem semente)
- 3 ameixas pretas (sem o caroço)
- 200 ml de suco de laranja (sem coar)
- 20 g de semente de linhaça (triturada)

#### Modo de preparo:

Bata todos os ingredientes no liquidificador até que forme uma mistura homogênea. Beba em seguida.



FALE COM A  
NUTRICIONISTA



[nutricionista@colegioparaissbc.com.br](mailto:nutricionista@colegioparaissbc.com.br)  
Silene Videira

[WWW.COLEGIOPARAISOSBC.COM.BR](http://WWW.COLEGIOPARAISOSBC.COM.BR)