Click Here

Alimento que prende o intestino

Você sofre de intestino solto? Está com diarreia? Listamos os melhores alimentos, frutas, legumes e verduras ideais para controlar o intestino. Veja aqui!Se você, ao contrário da maioria das pessoas que sofrem de intestino preso, tem problemas de intestino solto, vive precisando ir às pressas ao banheiro, pode estar ingerindo uma alimentação errada que está desequilibrando sua digestão e prejudicando o funcionamento ideal do seu intestino. Para ajudar a resolver esse problema, elaboramos um artigo especialmente para esses casos, com dicas e uma lista completa dos alimentos que ajudam a prender o intestino quando você está sofrendo desses problemas. Não perca mais tempo e saiba tudo a seguir.O que é o intestino solto?O problema que mais atinge as pessoas, na verdade, é o intestino preso e preguiçoso, onde as pessoas não evacuam por dias, às vezes por mais de uma semana e acarretam problemas de saúde, indisposição e etc.O problema de hoje é o contrário disso, vamos focar no intestino solto, que pode ser muito incômodo e desgastante para quem sofre desse problema. As pessoas se queixam de insegurança ao ingerir certos alimentos e precisarem ir ao banheiro com certa frequência sem estar em casa. Um intestino solto pode ser um problema na vida, a diarreia constante pode acarretar outras doenças como anemia, por exemplo.O intestino solto é quando certos alimentos não são bem digeridos no estômago e nem no intestino. No intestino é onde ficam as bactérias para a última etapa da digestão onde elas se alimentam e fazem seu trabalho. É nessa parte que pode acontecer o mau funcionamento dessa função, por diversos motivos, como outras bactérias e vírus, que causarão a diarreia.Deve-se tomar cuidado com as diarreias e o intestino solto constante, isso pode ser um problema mais grave ou uma doença, por esse motivo quando sua diarreia persistir procure um médico especialista para que possa fazer os exames adequados e descobrir exatamente o que está acontecendo de errado ao seu organismo.Uma das doenças mais comuns de intestino solto e diarreia constante se chama “intestino irritável” que é uma bactéria que se instala no seu intestino e faz com que você tenha diarreia constante ao ingerir qualquer tipo de alimento. Com o tempo, se não fizer o tratamento adequado a pessoa poderá desenvolver doenças e anemias, porque nenhuma vitamina nem nutrientes serão devidamente absorvidos no momento da digestão.Lista de alimentos que prendem o intestinoSe você está em uma má semana, sentindo desconfortos intestinais ou comeu algo que não te fez bem e está com diarreia, alguns alimentos são excelentes para prender o intestino e regular sua digestão.Após pesquisas sobre o assunto trouxemos para o artigo de hoje uma lista completa de alimentos, frutas, verduras e legumes que irão ajudar você a regular seu intestino e acabar com a diarreia que te acomete.Os alimentos que te ajudarão a combater a diarreia e a prender o intestino são:Banana maçã: excelente fruta que ajudará a prender seu intestino. Coma de 3 a 4 bananinhas maçãs por dia.Maçã: ótima fruta para digestão. É importante ressaltar que para pender o intestino você deve comer a maçã sem casca. Maçã com casca pode soltar.Arroz: ótimo alimento para tratar quem está sofrendo de diarreia, o carboidrato simples ajudará a regular seu intestino, porque a digestão será mais lenta. Deve ser preparado com pouco óleo. A água de cozimento do arroz é ótima também.Mandioca: excelente raiz que promove o equilíbrio da sua digestão. Um alimento forte que te dará energia e também como contém bastante carboidrato equilibrará sua digestão.Batata: alimento amado pela maioria dos brasileiros pode ser preparada de várias formas, mas para quem está com diarreia deve ser preparada sem adição de óleo, sem frituras. Prefira na forma cozida ou como purê.Pães de farinha branca: por serem carboidratos simples sua digestão é mais demorada e isso ajuda no combate à diarreia. Evite os pães, bolos e biscoitos feitos com farinha integral, porque a farinha integral dará o efeito reverso devido às diversas fibras em sua composição.Pera: ótima fruta para regularizar seu intestino. Você poderá ingeri-la naturalmente ou cozida na forma de purê. É uma delícia!Caju: uma das melhores frutas para tratar de diarreias. Seus componentes tem o poder de prender o intestino. Não coma a castanha de caju que pode soltar e você terá mais diarreia.Goiaba: já muito conhecida pela sua função de combater a diarreia. Pode ser tomada em forma de suco também.Limão: uma das frutas mais populares para curar a diarreia. Um copo de água com meio limão espremido pode fazer milagres.É importante que você, após a regularização do seu intestino, volte aos hábitos alimentares normais, para não correr o risco de ter o intestino preso.Este artigo foi útil para você? Conta pra gente aqui nos comentários! Existem alguns alimentos que prendem o intestino, e saber quais pode te ajudar a evitar o problema, ou ajudar, em caso de intestino solto. Conhecer os alimentos que prendem o intestino é fundamental para ajudar no seu funcionamento. O intestino preso é um problema muito comum que afeta principalmente as mulheres. O outro problema é justamente o contrário, o intestino solto. Sendo assim, a alimentação pode ser uma ótima aliada nos dois casos. Portanto, dependendo do tipo de problema, talvez seja interessante incluir esses alimentos que prendem o intestino na sua dieta. Ou até mesmo evitá-los, em caso de quem já tem intestino preso. Entre os alimentos que prendem o intestino, que também são indicados para quem sofre com intestino solto, estão frutas como banana, goiaba e caju. Além de legumes como cenoura ou até mesmo pães de farinha branca. Isso porque esses alimentos tem uma digestão rápida e ajudam a regular o intestino. 16 alimentos que prendem o intestino Então, a seguir vamos conhecer os alimentos que prendem o intestino e que podem agravar a constipação. E que também podem ajudar no caso do intestino solto. 1. Goiaba A goiaba é uma fruta rica em vitamina C que ajuda no sistema imunológico. Contudo, por ter muitos fotoquímicos, ela acaba reduzindo o movimento do intestino, retardando o seu esvaziamento. Por isso, essa fruta é muito recomendada para quem sofre com disfunção intestinal que solta o intestino. 2. Caju O caju e também o suco da fruta é muito indicado para quem deseja prender o intestino. Sendo assim, tanto a poupa da fruta quanto a castanha são recomendadas para essa finalidade. Aliás, o suco de caju é um dos melhores para prender o intestino, já que regularizam os movimentos intestinais, cortando a diarreia ou intestino solto. 3. Alimentos que prendem o intestino: Banana A banana também é muito conhecida por essa função. Aliás, ela é muito indicada para ajudar no controle do trânsito intestinal, justamente por ser rica em fibra solúvel. Aliás, a banana verde tem menos fibras solúveis do que a fruta madura, e por isso prende o intestino, sendo ideal para acabar com a diarreia, por exemplo. 4. Maçã A maçã é uma fruta muito interessante nesse sentido, já que ele ajuda tanto a soltar quanto prender o intestino. Isso depende da forma como é consumida. A casca da maça ajuda a soltar o intestino, e a poupa da fruta promove efeito contrário, de prender o intestino e controlar diarreias. No caso, a maçã cozida é uma ótima opção para tratar o intestino solto ou diarreia. 5. Jabuticaba A jabuticaba é uma fruta rica em uma fibra solúvel que ajuda a regular o ritmo do intestino, a chamada pectina. Justamente por isso, a jabuticaba faz parte da lista de alimentos que prendem o intestino e tem ativos que ajudam a melhorar a flora intestinal de quem tem o intestino solto. No entanto, o consumo excessivo pode acabar prendendo o intestino, dificultando a evacuação. 6. Pêra Quando se fala em trânsito intestinal, as frutas são as melhores opções. Então a pêra, que é uma fruta rica em vitamina A, B1, B2, B3 e C, é ótima nesse sentido. Quando consumida sem casca e cozida, a pêra contribui para prender o intestino, já que absorve a água do intestino e estimula a liberação de sucos gástricos que fazem com que a comida se mova mais lentamente. 7. Alimentos que prendem o intestino: Frutas não maduras Muitas frutas, no geral, ajudam a prender o intestino. Sobretudo se estiverem ainda verdes, o que potencializa ainda mais essa ação. Isso porque, antes do seu amadurecimento, a maioria das frutas apresenta grande quantidade de tanino, o que atrasa o trânsito intestinal. 8. Bolacha de água e sal A bolacha de água é um alimento que prende muito o intestino. E a explicação para isso é o fato de a bolacha conter altas quantidades de farinha branca, que é conhecida por absorver muito líquido durante o processo de digestão. Sendo assim, o consumo desse alimento acaba prendendo muito o intestino. 9. Arroz branco O arroz branco é um alimento consumido diariamente por muita gente, mas o que nem todo mundo sabe é que ele é um dos alimentos que prendem o intestino. Isso acontece devido a grande quantidade de fibras presentes no arroz, que acabam por prender o intestino. Aliás, o caldo de arroz é muito indicado para crises de diarreia, já que ele ajuda a formar fezes mais firmes. 10. Alimentos que prendem o intestino: Carne vermelha Como sabemos, a carne vermelha contém uma grande quantidade de proteínas. Sendo assim, é necessário um esforço maior do sistema gastrointestinal, e isso faz com que o consumo de carne vermelha acabe prendendo mais o intestino e por isso ela deve ser evitada por quem já sofre com o problema. 11. Pão de farinha branca Assim como a bolacha, o pão também tem a farinha branca muito presente em sua composição e por isso é um dos alimentos que prendem o intestino. Os pães de farinha branca são carboidratos de fácil digestão. Sendo assim, ajudam a prender o intestino em casos de diarreia. Mas é importante evitar o consumo de manteiga ou margarina, que podem ter o efeito oposto. 12. Macarrão Em suma, o macarrão é um tipo de alimento que também é uma fonte de fibras solúveis. Em outras palavras, o alimento tem naturalmente a função de controlar o trânsito intestinal, e pode prender o intestino dependendo da quantidade consumida. 13. Batata e mandioca Tanto a batata quanto a mandioca apresentam uma grande concentração de fibras. Por isso, elas podem ajudar no tratamento do intestino solto. Além disso a batata é rica em amido, o que pode acabar levando a um caso de constipação intestinal – se consumida em excesso. 14. Cenoura cozida A cenoura cozida e sem casca também é ótima para ajudar quem precisa prender o intestino. Isso porque a cenoura sem casca tem menos fibras do que com casca. Além disso, ela é rica em fibras solúveis, o que também ajuda a aumentar o tempo de digestão, consequentemente reduzindo as evacuações. 15. Leite O leite de vaca também pode prender o intestino. No entanto, isso é mais comum no caso de pessoas que tem intolerância ao leite de vaca, o que pode resultar na constipação. É particularmente mais comum em crianças com hipersensibilidade alimentar, o que pode levar a dores na hora de evacuar. 16. Refrigerante Por último temos o refrigerante. Devido ao alto teor de açúcar, a bebida possui um pH ácido em sua fórmula. E é justamente isso que acarreta vários problemas gastrointestinais, como a constipação, por exemplo. Sem contar que o consumo de bebidas industrializadas e gaseificadas também levam ao aumento de peso. Sintomas do intestino preso Agora que já vimos os alimentos que prendem o intestino, é importante saber exatamente quais são os sintomas dessa condição. Basicamente, o intestino preso, ou prisão de ventre, resulta em sintomas bem característicos, como desconforto durante a evacuação, com muita dificuldade, dores e até sangramento, já que as fezes ficam muito duras ou secas. Além de uma redução drástica na frequência que a pessoa vai ao banheiro. Nessas situação, também é comum que a pessoa sofra com dores abdominais, inchaço, surgimento de acnes e até mudanças de humor. O que prende o intestino? O intestino, assim como os demais órgãos do corpo humano, tem função vital para o bom funcionamento do organismo. Portanto, quando alguma disfunção ocorre nesse órgão, todo o organismo é afetado e a pessoa pode sofrer com vários desconfortos. O intestino preso, também conhecido como constipação, é quando a pessoa não consegue evacuar com frequência. Essa condição é agravada pelo consumo insuficiente de água, falta de atividade físicas e uma alimentação deficiente em fibras. Então, como a alimentação é um dos grandes agravantes desse problema, ela também pode ser a solução. Isso porque existem diversos alimentos que ajudam justamente a soltar e regular a função intestinal. E tem também os alimentos que prendem o intestino e devem ser evitados, como vimos acima. Receitas com alimentos que prendem o intestino A seguir, vamos conhecer duas receitinhas rápidas que prendem o intestino, ideal para cortar a diarreia. 1. Suco de maçã com cenoura Esse suco une dois dos alimentos que prendem o intestino, então é muito eficaz. Ingredientes 1 maçã 1 cenoura 1 copo de água; Açúcar ou mel a gosto. Modo de preparo Primeiramente, descasque a maçã, remova as sementes e corte em pedaços pequenos. Então, descasque também a cenoura, corte em rodelas e leve para cozinhar até ficar macia. Por fim, coloque a maçã e cenoura cozida no liquidificador com água e bata bem. Na hora de tomar, pode adoçar com mel ou açúcar. 2. Caldo de arroz Para quem tem o intestino solto, uma ótima forma de fornecer líquido para o organismo e evitar a desidratação é o caldo de arroz, ou seja, a água do arroz. Ele é muito eficaz para essa finalidade. Aliás, não precisa de nenhum ingrediente diferente nem nada. O caldo de arroz pode ser feito aproveitando a água usado no preparo do arroz. Sendo assim, basta colocar 3 colheres de arroz para 2 xícaras de água de deixar cozinhar por 20 minutos. Por fim, é só coar a água do arroz e tomar, 1 litro até a diarreia passar. Fontes: Hospital 9 de Julho Veja Saúde Natuvita Tua Saúde Tua Saúde Buscopan Tamarine Bibliografia: BRANDT, Kátia Galeão. Diarreia aguda: manejo baseado em evidências. J. Pediatr. (Rio J.) . 91. 6; S36-S43, 2015 SANTOS JÚNIOR JCM. Constipação Intestinal. Rev bras Coloproct, 2005;25(1):79-93. Disponível em: NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE: MEDLINE PLUS. Medical Encyclopedia: When you have diarrhea. Disponível em: < . Acesso em 21 out 2022 CANADIAN SOCIETY OF INTESTINAL RESEARCH. Diarrhea and Diet. Disponível em: < . Acesso em 21 out 2022 ONKOLINK- UNIVERSITY OF PENSILVANIA. Low Fiber Diet for Diarrhea. Disponível em: < . Acesso em 21 out 2022 INTERNATIONAL FOUNDATION FOR GASTROINTESTINAL DISORDERS. Diet Strategies for Managing Chronic Diarrhea. Disponível em: < . Acesso em 21 out 2022 Comida que prende o intestino. Foto: Canva PROA saúde intestinal desempenha um papel fundamental no bem-estar geral do corpo. Aliás, um dos problemas mais comuns que afetam o sistema digestivo é a dificuldade em evacuar, conhecida como prisão de ventre ou constipação. Por outro lado, em certos casos, como durante uma crise de diarreia, é importante conhecer alimentos que possam ajudar a prender o intestino. Hoje, aqui no SaúdeLAB, os benefícios e malefícios das comidas que prendem o intestino, fornecendo uma lista de 10 alimentos benéficos e 10 alimentos maléficos, além de dicas extras para um bom funcionamento intestinal.Benefícios e Malefícios das comidas que prendem o intestinoAlguns alimentos podem ser eficazes para prender o intestino, ajudando a aliviar problemas de diarreia. No entanto, é importante ter em mente que o consumo excessivo desses alimentos pode levar à constipação. Por isso, é essencial manter um equilíbrio adequado na dieta.Leia mais: Suco de goiaba prende o intestino? Saiba agora seus efeitosComidas que prendem o intestinoVeja agora os principais tipos de comidas de prendem o intestino:Banana: Rica em fibras solúveis, a banana ajuda a absorver o excesso de líquido no intestino, aliviando a diarreia.Arroz branco: Por ser leve e pobre em fibras, o arroz branco pode ajudar a solidificar as fezes durante episódios de diarreia.Maçã: A maçã contém pectina, uma fibra solúvel que auxilia no alívio da diarreia e no fortalecimento do sistema digestivo.Batata cozida: Fácil de digerir, a batata cozida é suave para o intestino, ajudando a prender as fezes soltas.Cenoura: Com alto teor de fibras e pobre em gorduras, a cenoura auxilia na regulação do trânsito intestinal.Chá de camomila: Além de possuir propriedades relaxantes, o chá de camomila pode ajudar a controlar a diarreia.Aveia: Rica em fibras solúveis, a aveia contribui para a formação de fezes mais firmes.Torradas: As torradas sem adição de gordura são facilmente digeríveis e podem ajudar a combater a diarreia.Iogurte: Probióticos presentes no iogurte auxiliam no equilíbrio da flora intestinal, promovendo o bom funcionamento do intestino.Sopa de legumes: Uma sopa de legumes bem cozidos é leve, fácil de digerir e pode contribuir para o alívio da diarreia.Comidas que prendem o intestino de maneira maléficaQueijos duros: Devido ao alto teor de gordura e baixo teor de fibras, os queijos duros podem causar constipação.Carnes vermelhas: A digestão das carnes vermelhas pode ser lenta, levando ao endurecimento das fezes e à constipação.Alimentos processados: Produtos industrializados, como salgadinhos e fast food, são geralmente pobres em fibras e ricos em gorduras saturadas, o que pode contribuir para a constipação.Doces e sobremesas açucaradas: O consumo excessivo de açúcar pode desequilibrar o funcionamento do intestino, levando à constipação.Bebidas gaseificadas: Refrigerantes e outras bebidas gaseificadas podem causar inchaço e dificultar o trânsito intestinal.Café: Embora a cafeína tenha efeitos estimulantes, o consumo excessivo de café pode desidratar o corpo e contribuir para a constipação.Alimentos fritos: Alimentos fritos são geralmente ricos em gorduras saturadas, que podem retardar o processo digestivo e levar à constipação.Farinha branca: Alimentos feitos com farinha branca, como pães brancos e bolos, são pobres em fibras e podem contribuir para a prisão de ventre.Leite de vaca: Algumas pessoas têm dificuldade em digerir a lactose presente no leite de vaca, o que pode levar à constipação.Refrigerantes diet: Mesmo sendo isentos de açúcar, os refrigerantes diet contêm adoçantes artificiais que podem causar problemas intestinais, incluindo constipação.Dicas extras para o bom funcionamento do intestinoAlém de conhecer os alimentos que podem prender ou soltar o intestino, é importante adotar hábitos saudáveis para promover um bom funcionamento intestinal. Portanto, aqui estão algumas dicas extras:Beba bastante água: A hidratação adequada é essencial para manter as fezes macias e facilitar a sua eliminação.Consuma fibras: Inclua alimentos ricos em fibras na sua dieta, como frutas, vegetais, grãos integrais e legumes, para promover a regularidade intestinal.Pratique atividade física regularmente: O exercício físico estimula o funcionamento do sistema digestivo e ajuda a evitar problemas intestinais.Evite o estresse: O estresse pode afetar negativamente o funcionamento do intestino. Portanto, busque técnicas de relaxamento, como meditação e ioga, para controlar o estresse.Mantenha horários regulares para ir ao banheiro: Tente estabelecer uma rotina para facilitar o funcionamento regular do intestino.Evite o uso excessivo de laxantes: O uso frequente de laxantes pode causar dependência e danificar a função natural do intestino. Aliás, consulte um médico antes de utilizá-los.Tenha uma alimentação equilibrada: Consuma uma variedade de alimentos saudáveis, evitando excessos de gorduras saturadas e açúcares.Consulte um profissional de saúde: Se você enfrenta problemas persistentes de constipação ou diarreia, é importante buscar a orientação de um médico ou nutricionista.Escolha bem seus alimentosOs alimentos têm um papel fundamental no funcionamento do nosso intestino. Portanto, ao conhecer os alimentos que prendem o intestino de maneira benéfica ou maléfica, podemos tomar medidas para aliviar problemas digestivos, como diarreia ou constipação.Aliás, a inclusão de alimentos como banana, arroz branco, maçã e cenoura pode ajudar a prender o intestino de maneira benéfica, proporcionando alívio durante episódios de diarreia. Por outro lado, é importante evitar o consumo excessivo de alimentos como queijos duros, carnes vermelhas e alimentos processados, que podem contribuir para a constipação e causar desconforto.Inclusive, além da alimentação, adotar hábitos saudáveis como beber bastante água, consumir fibras, praticar atividade física regularmente e controlar o estresse também são medidas importantes para manter o bom funcionamento do intestino.No entanto, é fundamental lembrar que cada pessoa é única e pode reagir de maneira diferente aos alimentos. Portanto, é importante observar como o seu corpo responde a determinados alimentos e buscar orientação médica se você enfrentar problemas persistentes de digestão.Em suma, compreender os alimentos que prendem o intestino de maneira benéfica ou maléfica e adotar hábitos saudáveis são passos essenciais para manter o equilíbrio intestinal. Uma alimentação balanceada, rica em fibras e com moderação no consumo de alimentos que podem causar constipação, aliada a um estilo de vida saudável, pode contribuir para um bom funcionamento do sistema digestivo e, consequentemente, para o bem-estar geral. Por fim, cuide do seu intestino, ele agradecerá com uma melhor qualidade de vida.Continue a leitura: Beterraba solta o intestino? Aprenda sobre os efeitos dela na nossa saúde Existem alguns alimentos que prendem o intestino, e saber quais pode te ajudar a evitar o problema, ou ajudar, em caso de intestino solto. Conhecer os alimentos que prendem o intestino é fundamental para ajudar no seu funcionamento. O intestino preso é um problema muito comum que afeta principalmente as mulheres. O outro problema é justamente o contrário, o intestino solto. Sendo assim, a alimentação pode ser uma ótima aliada nos dois casos. Portanto, dependendo do tipo de problema, talvez seja interessante incluir esses alimentos que prendem o intestino na sua dieta. Ou até mesmo evitá-los, em caso de quem já tem intestino preso. Entre os alimentos que prendem o intestino, que também são indicados para quem sofre com intestino solto, estão frutas como banana, goiaba e caju. Além de legumes como cenoura ou até mesmo pães de farinha branca. Isso porque esses alimentos tem uma digestão rápida e ajudam a regular o intestino. 16 alimentos que prendem o intestino Então, a seguir vamos conhecer os alimentos que prendem o intestino e que podem agravar a constipação. E que também podem ajudar no caso do intestino solto. 1. Goiaba A goiaba é uma fruta rica em vitamina C que ajuda no sistema imunológico. Contudo, por ter muitos fotoquímicos, ela acaba reduzindo o movimento do intestino, retardando o seu esvaziamento. Por isso, essa fruta é muito recomendada para quem sofre com disfunção intestinal que solta o intestino. 2. Caju O caju e também o suco da fruta é muito indicado para quem deseja prender o intestino. Sendo assim, tanto a poupa da fruta quanto a castanha são recomendadas para essa finalidade. Aliás, o suco de caju é um dos melhores para prender o intestino, já que regularizam os movimentos intestinais, cortando a diarreia ou intestino solto. 3. Alimentos que prendem o intestino: Banana A banana também é muito conhecida por essa função. Aliás, ela é muito indicada para ajudar no controle do trânsito intestinal, justamente por ser rica em fibra solúvel. Aliás, a banana verde tem menos fibras solúveis do que a fruta madura, e por isso prende o intestino, sendo ideal para acabar com a diarreia, por exemplo. 4. Maçã A maçã é uma fruta muito interessante nesse sentido, já que ele ajuda tanto a soltar quanto prender o intestino. Isso depende da forma como é consumida. A casca da maça ajuda a soltar o intestino, e a poupa da fruta promove efeito contrário, de prender o intestino e controlar diarreias. No caso, a maçã cozida é uma ótima opção para tratar o intestino solto ou diarreia. 5. Jabuticaba A jabuticaba é uma fruta rica em uma fibra solúvel que ajuda a regular o ritmo do intestino, a chamada pectina. Justamente por isso, a jabuticaba faz parte da lista de alimentos que prendem o intestino e tem ativos que ajudam a melhorar a flora intestinal de quem tem o intestino solto. No entanto, o consumo excessivo pode acabar prendendo o intestino, dificultando a evacuação. 6. Pêra Quando se fala em trânsito intestinal, as frutas são as melhores opções. Então a pêra, que é uma fruta rica em vitamina A, B1, B2, B3 e C, é ótima nesse sentido. Quando consumida sem casca e cozida, a pêra contribui para prender o intestino, já que absorve a água do intestino e estimula a liberação de sucos gástricos que fazem com que a comida se mova mais lentamente. 7. Alimentos que prendem o intestino: Frutas não maduras Muitas frutas, no geral, ajudam a prender o intestino. Sobretudo se estiverem ainda verdes, o que potencializa ainda mais essa ação. Isso porque, antes do seu amadurecimento, a maioria das frutas apresenta grande quantidade de tanino, o que atrasa o trânsito intestinal. 8. Bolacha de água e sal A bolacha de água é um alimento que prende muito o intestino. E a explicação para isso é o fato de a bolacha conter altas quantidades de farinha branca, que é conhecida por absorver muito líquido durante o processo de digestão. Sendo assim, o consumo desse alimento acaba prendendo muito o intestino. 9. Arroz branco O arroz branco é um alimento consumido diariamente por muita gente, mas o que nem todo mundo sabe é que ele é um dos alimentos que prendem o intestino. Isso acontece devido a grande quantidade de fibras presentes no arroz, que acabam por prender o intestino. Aliás, o caldo de arroz é muito indicado para crises de diarreia, já que ele ajuda a formar fezes mais firmes. 10. Alimentos que prendem o intestino: Carne vermelha Como sabemos, a carne vermelha contém uma grande quantidade de proteínas. Sendo assim, é necessário um esforço maior do sistema gastrointestinal, e isso faz com que o consumo de carne vermelha acabe prendendo mais o intestino e por isso ela deve ser evitada por quem já sofre com o problema. 11. Pão de farinha branca Assim como a bolacha, o pão também tem a farinha branca muito presente em sua composição e por isso é um dos alimentos que prendem o intestino. Os pães de farinha branca são carboidratos de fácil digestão. Sendo assim, ajudam a prender o intestino em casos de diarreia. Mas é importante evitar o consumo de manteiga ou margarina, que podem ter o efeito oposto. 12. Macarrão Em suma, o macarrão é um tipo de alimento que também é uma fonte de fibras solúveis. Em outras palavras, o alimento tem naturalmente a função de controlar o trânsito intestinal, e pode prender o intestino dependendo da quantidade consumida. 13. Batata e mandioca Tanto a batata quanto a mandioca apresentam uma grande concentração de fibras. Por isso, elas podem ajudar no tratamento do intestino solto. Além disso a batata é rica em amido, o que pode acabar levando a um caso de constipação intestinal – se consumida em excesso. 14. Cenoura cozida A cenoura cozida e sem casca também é ótima para ajudar quem precisa prender o intestino. Isso porque a cenoura sem casca tem menos fibras do que com casca. Além disso, ela é rica em fibras solúveis, o que também ajuda a aumentar o tempo de digestão, consequentemente reduzindo as evacuações. 15. Leite O leite de vaca também pode prender o intestino. No entanto, isso é mais comum no caso de pessoas que tem intolerância ao leite de vaca, o que pode resultar na constipação. É particularmente mais comum em crianças com hipersensibilidade alimentar, o que pode levar a dores na hora de evacuar. 16. Refrigerante Por último temos o refrigerante. Devido ao alto teor de açúcar, a bebida possui um pH ácido em sua fórmula. E é justamente isso que acarreta vários problemas gastrointestinais, como a constipação, por exemplo. Sem contar que o consumo de bebidas industrializadas e gaseificadas também levam ao aumento de peso. Sintomas do intestino preso Agora que já vimos os alimentos que prendem o intestino, é importante saber exatamente quais são os sintomas dessa condição. Basicamente, o intestino preso, ou prisão de ventre, resulta em sintomas bem característicos, como desconforto durante a evacuação, com muita dificuldade, dores e até sangramento, já que as fezes ficam muito duras ou secas. Além de uma redução drástica na frequência que a pessoa vai ao banheiro. Nessas situação, também é comum que a pessoa sofra com dores abdominais, inchaço, surgimento de acnes e até mudanças de humor. O que prende o intestino? O intestino, assim como os demais órgãos do corpo humano, tem função vital para o bom funcionamento do organismo. Portanto, quando alguma disfunção ocorre nesse órgão, todo o organismo é afetado e a pessoa pode sofrer com vários desconfortos. O intestino preso, também conhecido como constipação, é quando a pessoa não consegue evacuar com frequência. Essa condição é agravada pelo consumo insuficiente de água, falta de atividade físicas e uma alimentação deficiente em fibras. Então, como a alimentação é um dos grandes agravantes desse problema, ela também pode ser a solução. Isso porque existem diversos alimentos que ajudam justamente a soltar e regular a função intestinal. E tem também os alimentos que prendem o intestino e devem ser evitados, como vimos acima. Receitas com alimentos que prendem o intestino A seguir, vamos conhecer duas receitinhas rápidas que prendem o intestino, ideal para cortar a diarreia. 1. Suco de maçã com cenoura Esse suco une dois dos alimentos que prendem o intestino, então é muito eficaz. Ingredientes 1 maçã 1 cenoura 1 copo de água; Açúcar ou mel a gosto. Modo de preparo Primeiramente, descasque a maçã, remova as sementes e corte em pedaços pequenos. Então, descasque também a cenoura, corte em rodelas e leve para cozinhar até ficar macia. Por fim, coloque a maçã e cenoura cozida no liquidificador com água e bata bem. Na hora de tomar, pode adoçar com mel ou açúcar. 2. Caldo de arroz Para quem tem o intestino solto, uma ótima forma de fornecer líquido para o organismo e evitar a desidratação é o caldo de arroz, ou seja, a água do arroz. Ele é muito eficaz para essa finalidade. Aliás, não precisa de nenhum ingrediente diferente nem nada. O caldo de arroz pode ser feito aproveitando a água usado no preparo do arroz. Sendo assim, basta colocar 3 colheres de arroz para 2 xícaras de água de deixar cozinhar por 20 minutos. Por fim, é só coar a água do arroz e tomar, 1 litro até a diarreia passar. Fontes: Hospital 9 de Julho Veja Saúde Natuvita Tua Saúde Tua Saúde Buscopan Tamarine Bibliografia: BRANDT, Kátia Galeão. Diarreia aguda: manejo baseado em evidências. J. Pediatr. (Rio J.) . 91. 6; S36-S43, 2015 SANTOS JÚNIOR JCM. Constipação Intestinal. Rev bras Coloproct, 2005;25(1):79-93. Disponível em: NATIONAL LIBRARY OF MEDICINE: MEDLINE PLUS. Medical Encyclopedia: When you have diarrhea. Disponível em: < . Acesso em 21 out 2022 CANADIAN SOCIETY OF INTESTINAL RESEARCH. Diarrhea and Diet. Disponível em: < . Acesso em 21 out 2022 ONKOLINK- UNIVERSITY OF PENSILVANIA. Low Fiber Diet for Diarrhea. Disponível em: < . Acesso em 21 out 2022 INTERNATIONAL FOUNDATION FOR GASTROINTESTINAL DISORDERS. Diet Strategies for Managing Chronic Diarrhea. Disponível em: < . Acesso em 21 out 2022 Foto: New Africa | Shutterstock / Portal EdiCase As causas da prisão de ventre são variadas e, algumas vezes, pode estar associada a hábitos de vida, como baixa ingestão de líquido e de fibras, além de falta de atividade física regular. Todavia, pode também estar ligada a outros fatores, como o uso de determinados medicamentos, quadros como depressão e ansiedade, doenças metabólicas, como diabetes e hipotireoidismo, além de doenças neurológicas. A alimentação tem papel essencial no funcionamento do intestino. Incluir alimentos ricos em fibras e manter uma boa hidratação ajudam a regular o trânsito intestinal, pois elas aumentam o volume e a umidade das fezes, facilitando sua eliminação. Segundo dados da Organização Mundial da Saúde (OMS), o consumo diário recomendado para adultos é de, no mínimo, 25 g de fibras.Abaixo, confira alguns alimentos saudáveis para combater o intestino preso!1. MamãoO mamão é um dos alimentos mais conhecidos por aliviar a constipação. 100 g da fruta oferecem cerca de 1,83 g de fibras, conforme a Tabela Brasileira de Composição de Alimentos (TBCA), da Universidade de São Paulo (USP) e da Food Research Center (FoRC). As fibras ajudam a aumentar o volume e a umidade das fezes, facilitando sua passagem pelo intestino. Além disso, a fruta tem alta quantidade de água, o que contribui para o amolecimento das fezes. Pode ser consumida no café da manhã ou como lanche, puro, em vitaminas ou combinado com aveia.2. Ameixa secaA ameixa seca é considerada um laxante natural por conter fibras insolúveis e sorbitol, um tipo de açúcar com efeito osmótico que atrai água para o intestino, hidratando e facilitando a eliminação das fezes. Segundo a TBCA, 100 g dela oferecem cerca de 7,10 g de fibras.Além disso, ela também possui compostos antioxidantes que ajudam a estimular os movimentos peristálticos do intestino. Para obter seus efeitos, recomenda-se consumir de duas a quatro ameixas por dia, preferencialmente deixadas de molho por algumas horas antes do consumo, o que potencializa seu efeito laxativo.3. AveiaA aveia é uma fonte rica de fibras solúveis, principalmente a betaglucana, que forma um gel no intestino e ajuda a regular o trânsito intestinal. Também contém fibras insolúveis que auxiliam na formação do bolo fecal. Conforme a TBCA, 100 g de aveia em flocos finos proporcionam 9,38 g de fibras alimentares.Além disso, esse cereal atua de forma benéfica na flora intestinal, favorecendo o crescimento de bactérias boas. Pode ser consumida crua ou cozida, em mingaus, vitaminas, frutas ou iogurtes. A linhaça é fonte de fibras insolúveis, que contribuem para a saúde do intestino Foto: Halil ibrahim mescioglu | Shutterstock / Portal EdiCase A linhaça é uma semente que, quando triturada ou hidratada, se torna uma grande aliada do intestino. Rica em fibras insolúveis e mucilagens, ela ajuda a estimular o trânsito intestinal e a manter a lubrificação do trato digestivo. Segundo a TBCA, 100 g dela oferecem cerca de 33,5 g de fibras alimentares.Além disso, contém ômega 3, que tem ação anti-inflamatória e pode beneficiar o intestino como um todo. Para obter seus benefícios, é indicado consumir uma colher de sopa por dia, preferencialmente moída, misturada em iogurtes, sucos, frutas ou sopas.5. ChiaAssim como a linhaça, a chia é uma semente rica em fibras solúveis — são cerca de 34,4 g a cada 100 g, conforme a TBCA — que, ao entrar em contato com a água, forma um gel que facilita a eliminação das fezes e melhora o trânsito intestinal. Esse gel também ajuda a manter o intestino hidratado e estimula os movimentos peristálticos. Além disso, favorece a saciedade e o equilíbrio da flora intestinal. Pode ser consumida hidratada em água, sucos, vitaminas, iogurtes ou usada em receitas de pães e bolos.6. AbacateO abacate é uma fruta rica em fibras solúveis e insolúveis — são cerca de 4,03 a cada 100 g, segundo a TBCA —, além de ser fonte de gorduras boas, como o ômega 9, que ajudam na lubrificação do trato digestivo. Suas fibras atuam promovendo o movimento intestinal e a formação de fezes mais macias. Por ser um alimento versátil, pode ser consumido doce ou salgado, puro, em vitaminas, cremes ou como substituto de pastas e molhos.Atenção ao consumo de águaConsumir fibras sem água suficiente pode endurecer o bolo fecal e dificultar o trânsito intestinal. "Se você aumenta a ingestão de fibras, também precisa aumentar o consumo de água. Recomenda-se beber pelo menos 2 litros por dia", orienta Fabiana Cremer García, membro do Conselho Consultivo de Nutrição da Herbalife. A hidratação adequada é essencial para a fibra exercer seus efeitos benéficos no sistema digestivo. Compreender quais são os alimentos que prendem o intestino é essencial para quem deseja manter uma digestão saudável e não sofrer com chatices como a constipação. Para ajudar você nisso, confira neste artigo alguns dos principais alimentos que podem contribuir para esse problema e os mecanismos por trás de seus efeitos no sistema digestivo. A constipação é um problema comum que afeta muitas pessoas, causando desconforto e dificuldade na evacuação. Diversos fatores podem contribuir para a constipação – e a dieta é um dos principais. Afinal, certos alimentos são conhecidos por “prender” o intestino, dificultando o trânsito intestinal e levando à formação de fezes mais duras e secas. Sendo assim, melhor evitá-los, não é? A seguir, conheça alguns dos alimentos que podem ser verdadeiros vilões para um intestino com tendência à constipação. Os alimentos processados – ou seja, produtos como salgadinhos, fast food, comidas congeladas, bolachas e biscoitos industrializados – são frequentemente apontados como alimentos que prendem o intestino devido a várias características inerentes ao seu processamento e composição nutricional. Primeiramente, muitos alimentos processados são pobres em fibras e a fibra é essencial para a saúde digestiva: é ela que ajuda a adicionar volume às fezes e facilita a sua passagem pelo intestino. Acontece que, durante o processamento desses alimentos, os grãos inteiros, que são naturalmente ricos em fibra, muitas vezes são refinados e acabam perdendo suas partes mais cheias de fibra. Isso resulta em produtos com pouco ou nenhum conteúdo de fibra. E sem fibra suficiente na dieta, as fezes podem se tornar mais duras e difíceis de passar, levando à constipação. Laticínios como leite, queijos, iogurtes e sorvetes podem ser problemáticos não somente para pessoas com intolerância à lactose: muitas vezes esses produtos podem resultar em desconforto digestivo e até mesmo a constipação. Isso porque muitos desses produtos são ricos em gorduras e pobres em fibras – e você já sabe o que acontece com essa falta, né? As carnes vermelhas como a bovina, a suína e a de cordeiro são ricas em gorduras e proteínas, mas não contém fibras, o que faz com que sua digestão seja lenta e possa retardar o movimento intestinal. Produtos feitos com grãos refinados, como pão branco e arroz branco, também têm a fibra removida durante o processo de refino. Por essa razão, eles são dois dos principais alimentos que prendem o intestino. As bananas verdes são conhecidas por serem uma fonte rica de amido resistente, que é um tipo de carboidrato que não é facilmente digerido pelo trato gastrointestinal. Quando consumimos bananas verdes, esse amido passa pelo estômago e pelo intestino delgado praticamente inalterado, chegando ao intestino grosso, onde acaba sendo