

Foods for a Healthy and Happy Gut

We all have microorganisms that reside in our digestive tract. These tiny “bugs,” mostly made up of the good kind of bacteria, are crucial to our health. They play an important role to our immune systems, brain health, digestion, and prevent diseases. Sometimes certain medications, stress, lack of sleep, dehydration or food intolerances can disturb our gut health by causing an imbalance of low amounts of the “good” bacteria. Healthy nutrition and lifestyle choices are essential to keeping the gut happy.

7 Tips for Gut Health

1. **Eat fermented foods** such as kimchi, sauerkraut, pickled vegetables, miso, yogurt, kefir, tempeh, sourdough bread and some cheeses. These foods contain live “good” bacteria to help keep your gut healthy.
2. **Eat a variety of plant foods** to feed the good bacteria in the gut. Foods like asparagus, garlic, onions, chicory, peas, beans, leeks, broccoli, artichokes, banana, barley, etc. are examples of prebiotic foods. Eating a variety of fermented and high-fiber foods can help lower your risk of obesity, diabetes, cancer, and cardiovascular disease.
3. Several **teas** such as peppermint, ginger, fennel, dandelion, marshmallow root, green and black tea have been shown to help with digestive issues or symptoms like nausea, constipation, indigestion and more.
4. **Keep hydrated.** If the body is dehydrated the large intestine (colon) will soak up water from foods consumed causing pain and constipation. Hydration is also vital in maintaining regular functions in the body like joint lubrication, blood flow, and keeping temperature regular. Dehydration can cause serious effects in elderly individuals as sense of thirst diminishes as we age. Remember to sip throughout the day!
5. **Lowering stress** is important to prevent any a negative effect on the gut bacteria. Stress may trigger abdominal cramps, bloating, heartburn, or even loose stools. Exercise regularly, join a club or class you love, go outside for some sun, paint, keeping a regular sleeping schedule are a few ways to help manage stress.
6. **Avoid high-sugar foods.** Consuming foods high in processed sugars, like high fructose syrup, have shown to affect the good bacteria in the gut, lowering immune function and even increasing inflammation.
7. **Eat slow/chew foods thoroughly.** This is important as digestion starts at the mouth and can allow your stomach to be better prepared once food is swallowed. Chewing foods thoroughly will allow digestion to be smooth and easy.

PLEASE DO NOT FORGET TO CONTRIBUTE WHAT YOU CAN TOWARDS THE COST OF YOUR MEALS!

Meals on Wheels South Florida is funded through the State of Florida's Department of Elder Affairs and the Aging and Disability Resource Center of Broward County, with funds made available by the Federal Older American's Act, Fair Share dollars and Private Donations.

A COPY OF THE OFFICIAL REGISTRATION AND FINANCIAL INFORMATION MAY BE OBTAINED FROM THE DIVISION OF CONSUMER SERVICES BY CALLING TOLL-FREE WITHIN THE STATE. REGISTRATION DOES NOT IMPLY ENDORSEMENT, APPROVAL, OR RECOMMENDATION BY THE STATE. HUMAN SERVICES NETWORK, INC., D/B/A MEALS ON WHEELS SOUTH FLORIDA, FLORIDA DEPARTMENT OF AGRICULTURE & CONSUMER SERVICES REGISTRATION NUMBER IS 01331.

Alimentos para un Estomago Saludable y Feliz

Todos tenemos microorganismos que residen en nuestro conducto digestivo. Estos “insectos” pequeños, en su mayoría creados con una buena clase de bacteria, son cruciales para nuestra salud. Ellos juegan un rol importante en nuestro sistema inmune, salud cerebral, digestión, y previenen enfermedades. Algunas veces ciertas medicinas, tensión, deficiencia de sueño, deshidratación o intolerancias de los alimentos puede perturbar a nuestra salud estomacal causando un imbalance de cantidades bajas de la bacteria “buena”. Nutrición saludable y las elecciones de estilos de vida son esenciales para mantener al estomago feliz.

7 Consejitos para la Salud Estomacal

1. **Coma alimentos fermentados** tales como kimchi, sauerkraut, vegetales en conserva, miso, yogur, kefir, tempeh, pan sourdough y algunos quesos. Estos alimentos contienen bacteria “buena” viva para mantener a su salud estomacal saludable.
2. **Coma variedad de plantas** para alimentar a la buena bacteria en su estomago. Alimentos como espárragos, ajo, cebolla, chicory, alberguitas, frijoles, brocoli, alcachofas, banana, cebada, etc. son ejemplos de alimentos probióticos. Comer una variedad de alimentos fermentados y altos en fibra puede ayudar a reducir el riesgo de obesidad, diabetes, cáncer, y enfermedades cardíacas.
3. Algunos **tees** tales como menta, jengibre, fennel, dandelion, raíces de marshmallow, tees verdes y negros, han demostrado ayudar problemas digestivos o síntomas como náuseas, constipación, indigestión y mucho más.
4. **Manténgase hidratado.** Si el cuerpo está deshidratado, el intestino grande (colon) extraerá el agua de los alimentos que se consumen causando así dolor y estreñimiento. La hidratación es también vital para mantener funciones regulares en el cuerpo como lubricación de las coyunturas, el flujo de la sangre, y manteniendo la temperatura regular. La deshidratación puede causar serios efectos en individuos mayores en quienes la sed disminuye al envejecer. Recuerde tomar tragitos de agua durante el día!
5. **Disminuir la Tensión** es importante para prevenir algún efecto negativo en la bacteria del estomago. La tensión puede originar dolores abdominales, embotamiento, agrieta, o inclusive diarrea. Hacer ejercicio regularmente, inscribirse a un club o a alguna clase que le guste, salir a tomar sol, pintar, mantener un horario regular para dormir son unas de las pocas maneras de controlar la tensión.
6. **Evite alimentos con bastante azúcar.** Consumir alimentos altos en azúcar procesada, como jalea, han demostrado que afectan a la buena bacteria en el estomago, bajando la función inmune e inclusive aumentando inflamaciones.
7. **Coma despacio/mástique los alimentos completamente.** Esto es importante porque la digestión empieza en la boca y puede permitir a su estomago estar mejor preparado cuando se haya tragado el alimento. Masticar los alimentos completamente le permitirá a la digestión ser suave y fácil.

POR FAVOR, NO TE OLVIDES DE LO QUE PUEDA CONTRIBUIR A LOS GASTOS DE SUS COMIDAS!

Comidas Broward on Wheels es financiado a través del Estado de Departamento de las Personas Mayores de la Florida y de la Tercera Edad y Centro de Recursos para la Discapacidad del Condado de Broward, con fondos aportados por la antigua Ley de Americanos, Dólares parte justa del partido y donaciones privadas.-