

هل تعاون من مشكلة "نفخة البطن"؟ حاربوها بالأطعمة التالية

وكم مرة ينتفع البطن لفترة بعد تناول وجبة ما؟ فمما لا شك به أنه أمرٌ مزعجٌ للغاية. وبعد عدد من الإختبارات والأبحاث التي أجريت، استنتجنا أن إنتفاخ البطن يختلف من شخص إلى آخر، حسب جهازه الهضمي وحتماً حسب ما يتناوله. لذا موقع "إلا" وجد لك بعد الحلول لهذه المشكلة عبر هذه المقالة:

1. تناول البطيخ، فهذه الفاكهة تحتوي على نسبة عالية جداً من المياه ، الأمر الذي يساعد في مكافحة النفخة. كما وأن كمية السكر فيها قليلة جداً ، وشريحة البطيخ الواحدة تحتوي على تقريباً 100 وحدة حرارية.
2. بعد تناول الطعام المالح ، ينصح بأكل الموز لإحتوايه على نسبة عالية من البوتاسيوم، الأمر الذي يحد من ظهور النفخة، وذلك لأن البوتاسيوم يقوم على مواجهة تأثير الصوديوم الذي هو عادةً يشكل السبب وراء هذه النفخة.
3. منالمعروف أن العنبر يحد من نسبة النفخة والغازات الموجودة في الجسم. ذلك إلى جانب طعمه الحلو اللذيذ الذي يغريك عن تناول الطعام الحلو الغير الصحي.
4. مما لا شك به أن الأفوكادو مصدر مهم جداً من الدهون الصحية ، تؤمن شعور الشبع من دون التسبب بنفخة في الجسم.
5. بسبعيناه بالماء، يعتبر الخيار من أهم المكافحين لنفخات البطن. فكلما ازدادت كمية المياه المتناولة خلال النهار ، كلما حصلنا على معدة مسطحة.
6. هل تعلمون أن إنحباس السوائل في الجسم هو من أهم الأسباب المؤدية للنفخة؟ الحل لذلك هو الـهليون خاصةً عند احتسائه مساءً، للحصول على معدة مسطحة في اليوم التالي.
7. البيض معروف بgunah بالبروتين التي تساعد على الشعور بالشبع . كما وأنه يعمل كمدر للبول، الأمر الذي يساهم في مكافحة الإنفاخ. فما رأيكم بتجربة العجة ببياض البيض مثلاً؟
8. منالمعروف أن اللبن يساعد في عملية الهضم، ذلك إلى جانب غناه بالبروتينات ، الأمر الذي يكافح الإنفاخ.
9. في حال الشعور بالجوع، يمكن تناول المكسرات النيئة مثل

الفستق واللوز التي تبعد الإحساس بالجوع لمدة طويلة.

إلا أنه يجدر الإشارة إلى أن مشتقات الحليب تسبب الإنفاس خاصةً إذا كنت محسن على اللاكتوز. فينصح بالإبعاد عنها. كما وأن تناول الحلويات والسكريات ، إلى جانب أنها تزيد من وزنك ، إلا أنها تسبب بنفحة قوية عند استهلاكها