

الخضروات التي تتسبب في الانتفاخ أكثر من أي شيء آخر

الشعور بالانتفاخ لا يمكن أن يجعلك مريضاً جسدياً فحسب ، بل قد يؤثر أيضاً على حالتك العقلية. يحدث هذا الشعور بعدم الراحة في المعدة بسبب الطعام الذي يبقى في الجهاز الهضمي لفترة أطول مما ينبغي ، ومن المدهش أنه يمكن أن يحدث بسبب الأطعمة الصحية أيضاً. لهذا السبب قررنا أن نتعمق في الخضروات التي تسبب الانتفاخ.

وفقاً للمبادئ التوجيهية الغذائية الأمريكية ، يجب أن يستهلك الفرد حوالي 2 إلى 2 ونصف كوب من الخضار يوميّاً. لكن بعض أنواع الخضار أكثر عرضة لإصابتنا بالانتفاخ ، وإذا قمت بزيادة تناولك للخضراوات ولم يعد جسمك معتاداً على تناول الكثير من الخضار ، فقد يزيد ذلك من المشكلة. هذا لأن الخضروات تحتوي على الكثير من الألياف ، التي تخمرها البكتيريا في القولون (المعروفة باسم الجراثيم المعوية) ، وتنتج الغاز في هذه العملية. كلما زادت كمية الألياف التي تستهلكها ، كلما حدث المزيد من الغاز والانتفاخ. الخضروات التي تسبب الانتفاخ ، تحتاج إلى معرفة ما هي عليه.

• الفاصوليا

ربما كنت تعرف بالفعل أن البقوليات مثل الفول والعدس هي بعض من أسوأ الخضروات للانتفاخ. السبب الذي يجعلنا نشعر بعدم الارتياح هو أنه على الرغم من أنها تحتوي على البروتين ، إلا أنها تحتوي على كل من السكريات والألياف التي لا يستطيع جسمنا معالجتها. عندما تتجه إلى الأمعاء الغليظة ، تتغذى البكتيريا عليها ، مما يسبب الانتفاخ. والخبر السار هو أنه يمكن بناء التحمل. إذا كنت تأكل الفواكه والخضار والمكسرات والحبوب الكاملة والفاصوليا في كثير من الأحيان ، فإنها لن تزعجك كما لو كنت تأكلها بشكل متقطع.



• البروكولي

حاول الحصول على عدد أقل من هذه الخضار إذا كنت تشعر أنك منتقخاً. يحتوي القرنبيط على سكر يدعى رافينوز raffinose ، والذي لا يهضمه جسمك بالكامل. الخبر السار هو أنه قد يكون هناك طريقة

لجعل الأمر أقل صعوبة على معدتك (بعد كل شيء ، يعتقد أن هذه الخضار لديها خصائص مكافحة السرطان). إن إضافة بعض عصير الليمون إلى الخضار المحتوية على الرافينوز سيساعد على طرد إنزيمات الجهاز الهضمي.



• بازلاء

قد تجعل البازلاء إضافة لطيفة إلى السلطة الخاصة بك أو المعكرونة كاربونارا ، ولكن ربما ليس كثيرا إلى معدتك. ذلك لأنها مثل البقوليات غير قابلة للامتصاص تمامًا. نصيحة من المحترفين: عند إقران الخضروات بالحبوب الكاملة التي تم هضمها بشكل جيد - فكري في الأرز أو الكينوا - يصبح من الأسهل على جسمك أيضًا إجراء العملية.



• القرنبيط

القرنبيط هو بديل رائع للكربوهيدرات - نحن نحبه كقشرة بيتزا ، أرز ، وحتى على شكل جنوكتشي. القرنبيط لا يمكن معالجته بسهولة. والخبر السار هو أنه عندما تقوم بطهي الخضار ، فإنها تصبح أسهل على الفور في الجهاز الهضمي. طبخ أي خضروات تخفف من الألياف وتقلص جزء من بعض الطهارة في الماء ، لذلك فهي تأخذ مساحة أقل في الجهاز الهضمي.



• الفطر

على غرار الفاصوليا ، يحتوي الفطر على نفس السكر الذي يسبب مشاكل في الهضم. يحتوي الفطر على سكر غير قابل للهضم يُدعى رافينوز يمكن أن يتخمر في الأمعاء الغليظة ، مما يساهم في الغاز والانتفاخ. في نهاية المطاف ، يترك الغاز الممتص الجسم كغاز معوي.



• حبوب ذرة

تتراوح الذرة بشكل مثالي مع صلصة السالسا أو الفلفل الحار

المفضلة لديك ، ولكن قد يكون جسمك أكثر صعوبة في معالجة هذه الخضروات أكثر من غيرها. تحتوي الذرة على نوع من الكربوهيدرات يصعب على الجسم أن يكسره. وهذا يمكن أن يؤدي إلى تخمر البكتيريا في الجهاز الهضمي والهبوط والغازات المحتبسة ، مما يسبب الانتفاخ.

