

# هل تعاونون من مشكلة "نفخة البطن"؟ حاربوها بالأطعمة التالية

وكم مرة ينتفخ البطن لفترة بعد تناول وجبة ما؟ فمما لا شك به أنه أمرٌ مزعجٌ للغاية. وبعد عدد من الإختبارات والأبحاث التي اجريت، استنتجنا أن إنتفاخ البطن يختلف من شخص إلى آخر، حسب جهازه الهضمي وحتما 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 ١٠٠ وحدة حرارية.
2. بعد تناول الطعام المالح ، ينصح بأكل الموز لإحتوائه 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. من المعروف أن العنب يحد من نسبة النفخة والغازات الموجودة في الجسم. ذلك إلى جانب طعمه الحلو اللذيذ الذي يغنيك 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. بسببغناه 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 الهليون خاصةً عند احتسائه مساءً ، للحصول على معدة مسطحة في اليوم التالي.
7. البيض معروف بغناه بالبروتين التي تساعد على الشعور بالشبع . كما وأنه يعمل كمدر للبول، الأمر الذي يساهم في مكافحة الإنتفاخ. فما رأيكم بتجربة العجة ببيض البيض مثلاً؟
8. من المعروف أن اللبن يساعد في عملية الهضم، ذلك إلى جانب غناه بالبروتينات ، الأمر الذي يكافح الإنتفاخ.
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 الإنتفاخ خاصةً إذا كنت محسس على اللاكتوز. فينصح بالإبتعاد عنها. كما وأن تناول الحلويات والسكريات ، إلى جانب أنها تزيد من وزنك ، إلا أنها تسبب بنفخة قوية عند استهلاكها