10 اطعمة تمنع النفخة في المعدة

تعتبر النفخة في البطن من المشكلات المحرجة التي نسعى إلى محاربتها بمختلف الوسائل. إلا أن الطرق التي نعتمدها قد لا تفيد إذا لم تكن الأطعمة التي نتناولها مناسبة لهذه الحالة.

إليك قائمة بالأطعمة التي لا تسبب النفخة والتي يستحسن أن تركز عليها إذا كنت تريد معدة مسطحة.

1- الخيار: يتميز الخيار بغناه بالماء مما يزيد أهميته في مكافحة النفخة في البطن. فبقدر ما تزيد كمية الماء في غذائك يزيد معدل التبول مما يساعدك في الحصول على معدة مسطحة.

2- البطيخ: تماما كالخيار، يحتوي البطيخ على نسبة عالية من الماء مما يساهم في مكافحة النفخة. ولا تحتوي شريحة البطيخ إلا على 100 وحدة حرارية تقريباً، إلى جانب كونه لا يحتوي على كميات كبيرة من السكر.

3- الهليون: هل تعرف أن انحباس السوائل في جسمك هو من الاسباب الاساسية للنفخة؟ إعلم أيضاً ان الهليون يساعدك على مواجهة هذه المشكلة والحد منها. تناول الهليون في المساء إذا كنت ترغب بمعدة مسطحة في اليوم التالي.

4- الموز: إذا كنت قد تناولت طعاماً مالحاً، ما عليك إلا ان تتناول موزة لارتفاع معدل البوتاسيوم فيها، والأخير يواجه تأثير الصوديوم في الجسم ويكافح النفخة التي قد تعاني بسببها.

5- البيض: جرب تناول عجة ببياض البيض إذا كنت ترغب بإرتداء فستانٍ ضيق في اليوم التالي. فالبيض غني بالبروتينات التي تعطيك إحساساً بالشبع ويعمل كمدر للبول مما يساعد على مواجهة مشكلة النفخة التي تزعجك.

6- العنب: فيما يساعدك العنب على التغلب على الرغبة في تناول طعام حلو، يلعب دوراً مهماً في مكافحة الغازات والنفخة.

7- اللبن: إلى جانب غناه بالبروتينات يساعد اللبن على الهضم، مما يؤمن لك معدة مسطحة خلال فترة قصيرة. هذا على أن تختار الصنف

القليل السكر لتتجنبي زيادة الوزن.

8- الأفوكادو: إحرص على الحصول على حصة واحدة على الأقل من الدهون الصحية في كل وجبة كالأفوكادو أو زيت الزيتون، فهي تؤمن لك إحساسا بالشبع من دون أن تسبب لك النفخة.

9- المكسرات النيئة: يعتبر اللوز والفستق من الوجبات الصغيرة غير المسببة للنفخة التي تعطي إحساسا سريعا بالشبع ولمدة طويلة.

10- مشتقات الحليب: قد تستغرب ذلك، إلا أن مشتقات الحليب لن تسبب لك النفخة إلا إذا كنت تعاني عدم قابلية للاكتوز. تناول شرائح الجبنة اللذيذة ولن تواجه مشكلة النفخة.