

3 وصفات معتمدة من قبل أخصائيي التغذية تساعد على تخفيف الانتفاخ!

الانتفاخ يمكن أن يكون غير مريح للغاية. الأمر الصعب هو أن الانتفاخ يمكن أن ينجم عن أشياء كثيرة ، لذلك من المهم زيارة طبيبك العام لاستبعاد أي أسباب كامنة. ومع ذلك ، هناك بعض الأسباب الشائعة للانتفاخ. لذلك ، قمنا بتحديد أبرزها أدناه ، بالإضافة إلى وصفة لذيذة تكافح هذا السبب.

السبب الأول: عدم وجود الألياف

إن نقص الألياف في نظامك الغذائي قد يجعلك تشعر بالإمساك والانتفاخ. لذلك ، تأكد من تضمين الكثير من الألياف لدعم أمعاء صحية. من المهم ملاحظة أنه إذا كنت تتناول كمية الألياف التي تتناولها ، يجب عليك أيضاً زيادة استهلاك السوائل. ضمّن بعض المصادر الجيدة للألياف من الحبوب الكاملة والبقوليات والفاكهة والخضار والمكسرات والبذور. واحدة من أفضل الوصفات لزيادة الألياف هي وصفة الفطائر اللذيذة هذه:



المكوّنات:

- 1 موزة ناضجة
- 2 ملاعق طعام من اللوز
- 1 ملعقة طعام من بذور الشيا
- 1 بيضة
- البذور المختلطة والتوت المجمد والزبادي اليوناني قليل الدسم للخدمة

طريقة التحضير:

1. سخن مقلاة كبيرة على نار متوسطة ورشها بزيت الزيتون.
2. في هذه الأثناء ، امزج الموز ، وجبة اللوز ، بذور الشيا والبيض في تناسق.
3. صب الخليط في المقلاة ، في ثلاث فطائر منفصلة. اطهي الفطائر

لبضع دقائق على كل جانب ، أو حتى يصبح لونها بنيا ذهبيا .
4. يقدم الطبق مع الزبادي والتوت والبذور المختلطة .

السبب الثاني: عدم تحمل اللاكتوز

إن عدم تحمل اللاكتوز يعني أن جسمك لا ينتج كمية كافية من إنزيم اللاكتيز لتحطيم اللاكتوز. لذلك ، إذا كنت تتناول الكثير من اللاكتوز في وقت واحد ، يمكنك ان تختبر أعراض مثل الانتفاخ. واحدة من الأطعمة الرئيسية التي يجب الإبتعاد عنها هي الحليب. قد تتفاجأ أن الجبن الصلب واللبن الزبادي منخفضان في اللاكتوز.

بطبيعة الحال ، إذا كنت تريد استبعاد الحليب ، فأنت بحاجة إلى إيلاء اهتمام خاص لمدخول الكالسيوم. من السهل أن تنتقل إلى حليب البقر الخالي من اللاكتوز أو بديل محصّن له ، ويشمل ذلك الجبن واللبن الزبادي ، كما مصادر الكالسيوم غير الألبان ، مثل اللوز مع الجلد أو سمك السلمون المعلب مع العظام الصالحة للأكل.

الطحينة ، أو معجون بذور السمسم ، هو مصدر آخر للكالسيوم من غير منتجات الألبان الذي يوفر القليل من الكالسيوم. اليك هذه الوصفة:



المكوّنات:

- 1 ½ ملعقة طعام طحينة
- ملعقة طعام من زيت الزيتون البكر الممتاز
- 1 عصير ليمون

طريقة التحضير:

1. اخلط جميع المكونات في جرة ثم أضف الصلصة الى السلطة المفضلة لديك!

السبب الثالث: حساسية ضد الفودماب

الفودماب هي سلسلة قصيرة من الكربوهيدرات التي يتم امتصاصها بشكل سيئ في الأمعاء الدقيقة ويمكن أن تؤدي إلى الانتفاخ من بين العديد من أعراض متلازمة القولون العصبي الأخرى.

يتم اتباع نظام فودماب غذائي دقيق فقط لفترة قصيرة من الزمن ، حتى تنخفض أعراض الجهاز الهضمي. ثم يتم تحدي كل مجموعة من سلسلة

الفودماب قبل تحرير النظام الغذائي وبقًا للفرد.



يمكن أن يكون من الصعب العثور على وصفات منخفضة الفودماب لذيذة ، لكن هذه الوصفة لذيذة عليك ان تجربها :

المكوّنات:

- 8 بيضات ، مخفوقة
- 2 كوب من اليقطين الياباني ، مقطعة إلى مكعبات صغيرة
- 2 فلفل أحمر ، مقطعة إلى ثمانية
- 1 كوسة مبشورة ، مرشوشة بالملح ومزالة السوائل منها
- طماطم الكرّز ، مقطعة الى أنصاف
- 125 جم جبنة فيتا ، مفتتة

طريقة التحضير:

2. سخن الفرن ، وضع فيه صينيّتي خبز.
3. ضع اليقطين والفلفل الحلو (الجلد نحو الأعلى) على صينية الخبز. اشوي رقائق الفلفل حتى تصبح غامقة اللون (حوالي 30 دقيقة) ، ثم أزلها من الفرن وضعها في وعاء مغطى بالبلاستيك. بعد بضع دقائق ، قم بإزالة الغلاف البلاستيكي وستكون جلود الفلفل سهلة الإزالة. استمر في تحميص اليقطين حتى تحمر.
4. في هذه الأثناء ، اخلط البيض والكوسا. ثم ، أضف الخضار المشوي وجبن الفيتا. تصب في طبق للخبز وتوضع فوقها الطماطم الكرزية ، ثم تقطع. تُخبز لمدة 40 دقيقة تقريبًا ، أو حتى ينضج خليط البيض.