

10 توصیه برای درمان نفخ

نفخ کردن یکی از شایع‌ترین مشکلات گوارشی است که برای خیلی از افراد بعد از خوردن غذاهای مختلف بروز می‌کند.



نفخ کردن یکی از شایع‌ترین مشکلات گوارشی است که برای خیلی از افراد بعد از خوردن غذاهای مختلف بروز می‌کند.

به گزارش جام جم آنلاین به نقل از انجمن ام اس ایران، نفخ شکم یکی از بیماری‌هایی است که خیلی‌ها با آن مشکل دارند و برای درمان آن به دکتر مراجعه و دارو خورده‌اند، اما برای درمان نفخ شکم راه‌های بهتری از جمله دمنوش‌ها و عرقیات گیاهی وجود دارد.

رعایت 10 توصیه که احتمال بروز مشکل گوارشی را به حداقل می‌رساند، عبارتند از:

از دمنوش‌ها و عرقیات ضد نفخ کمک بگیرید

اگر پس از خوردن هر وعده غذایی احساس می‌کنید نفخ کرده‌اید، می‌توانید از مصرف دمنوش‌ها یا عرقیات گیاهی که خاصیت ضد نفخ دارند و به اصطلاح عامه، بادشکن هستند، استفاده کنید.

دمنوش‌های زیره و نعناع، موثرترین دمنوش‌های بادشکن هستند. مصرف عرق نعناع و عرق بادرنجبویه برای درمان نفخ نیز بسیار مفید و موثر است.

ریحان و نعناع را در سبزی خود داشته باشید

اگر به مصرف سبزی خوردن علاقه دارید و با خوردن تربچه یا حتی تره و شاهی دچار نفخ و گاهی دل‌پیچه می‌شوید، سبزی‌های بادشکن و ضدنفخ مانند ریحان یا نعناع را در سبزی خوردن خود جای دهید.

آویشن را فراموش نکنید

آویشن یکی از بهترین و پرخاصیت‌ترین سبزی‌های دنیا است که نوشیدن دمنوش آن در فصل سرد سال علاوه بر از بین بردن نفخ، باعث آرامش اعصاب و بهبود گلودرد ناشی از سرماخوردگی می‌شود.

این گیاه، خلط آور است و به همین دلیل مصرف آن به افراد سرماخورده توصیه می‌شود. گیاهخواران می‌توانند مقداری پودر آویشن را برای از بین بردن نفخ سبزی‌هایی مانند نخودفرنگی یا کاهو به سس سالادشان اضافه کنند.

زردچوبه را از فهرست ادویه‌های خود حذف نکنید

زردچوبه یکی از پرخاصیت‌ترین ادویه‌ها است که می‌تواند باعث سم‌زدایی از کبد شود و نفخ مواد اولیه موجود در غذاها را تا حد زیادی کاهش می‌دهد.

بهتر است برای بهره‌بردن هرچه بیشتر از خاصیت‌های زردچوبه، این ادویه را حدود 15 دقیقه مانده به پایان زمان پخت به غذا اضافه کنید.

پوست حبوبات را جدا کنید

حبوبات یکی از نفاخ‌ترین خوراکی‌ها هستند بنابراین باید آن‌ها را حدود 24 تا 48 ساعت قبل از مصرف با آب ولرم خیس کنید. بهتر است هر 12 ساعت یکبار، آب ظرف حاوی حبوبات را دور بریزید.

برای بهتر از بین بردن نفخ حبوبات خیس خورده می‌توانید پیش از پختن، آن‌ها را در دستمالی نخی و نازک به آرامی ماساژ دهید تا پوستشان جدا شود.

مخلوط کدو سبز و ماست را امتحان کنید

خیلی از افراد به دلیل احساس نفخ و دل‌پیچه پس از خوردن ماست، ترجیح می‌دهند دور مصرف این محصول لبنی پرخاصیت را خط بکشند؛ در صورتی که اگر یک کدو سبز متوسط رنده شده را با چند برگ نعناع تازه و خردشده به ماست اضافه کنند، این مشکل تا حد زیادی حل خواهد شد. به جای نعناع می‌توان از پونه نیز استفاده کرد.

میوه‌هایی که قند کمتری دارند انتخاب کنید

بعضی‌ها به عنوان دسر میوه می‌خورند اما قند فروکتوز موجود در میوه‌ها می‌تواند باعث ایجاد نفخ شود.

اگر شما هم جزو این گروه هستید و از نفخ بعد از غذا رنج می‌برید، خوردن میوه‌هایی با قند کمتر را به شما توصیه می‌کنیم. میوه‌هایی مانند سیب، هلو، لیموشیرین و کیوی.

به توت‌فرنگی و گریپ فروت نقش‌های تازه بدهید

توت‌فرنگی و گریپ‌فروت قند فروکتوز پایین‌تری نسبت به سایر میوه‌ها دارند و می‌توانید با اضافه کردن توت‌فرنگی به ماست یا سالاد و آب گریپ‌فروت به غذاهای گوشتی، کمی نفخ موجود در مواد اولیه سالاد یا گوشت‌ها را بگیرید.

گوشت‌های کم‌چرب بخورید

معمولا مصرف مواد غذایی مختلفی که ترکیبی از پروتئین و چربی هستند، می‌تواند باعث ایجاد نفخ شود. به افرادی که زیاد نفخ می‌کنند، توصیه می‌شود گوشت گوساله بدون چربی، سینه مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، کره بادام‌زمینی، گوشت بوقلمون و پنیر کم‌چرب را به جای گوشت گوسفندی یا سایر منابع پروتئینی پرچرب مصرف کنند.

معجون زنجبیل را از یاد نبرید

اگر زیاد نفخ می‌کنید، یک تکه زنجبیل، کمی نمک و مقداری آب لیموترش را با هم مخلوط کنید. این معجون را داخل یخچال بگذارید و پس از هر وعده غذایی حدود 1 تا 2 قاشق غذاخوری از آن را میل کنید. معجون زنجبیل طعم خوبی ندارد اما در درمان نفخ، معجزه می‌کند!