

## خاصیت ضد نفخ برخی خوراکی‌ها

بیشتر مردم به طور مداوم از نفخ معده گله می‌کنند. عبور هوا در روده‌ها به علت مصرف غذاهای شور و چرب باعث ناراحتی افراد می‌شود.



بیشتر مردم به طور مداوم از نفخ معده گله می‌کنند. عبور هوا در روده‌ها به علت مصرف غذاهای شور و چرب باعث ناراحتی افراد می‌شود.

در این مطلب از سایت MSN به چند ماده غذایی که مانع ایجاد نفخ می‌شود اشاره می‌کنیم.

به گزارش سلامت نیوز این مواد می‌توانند به شما در رفع نفخ کمک کنند:

پرتقال و هندوانه؛ از آن جایی که آب به دفع فضولات بدن کمک می‌کند خوردن مواد غذایی آبدار می‌تواند بسیار مفید باشد. ۹۲ درصد هندوانه و ۹۰ درصد پرتقال از آب تشکیل می‌شود.

\* ماست؛ نه تنها سرشار از آب است بلکه رشد باکتری‌های مفید را تقویت می‌کند. این باکتری باعث کاهش گاز اضافه معده است که به مرور زمان در روده‌ها جمع می‌شود.

\* سیر؛ این گیاه به کاهش میزان چربی در کبد کمک می‌کند. عملکرد اصلی کبد، سم زدایی و تولید بیوکمیکال لازم برای هضم غذاست.

\* غلات سیبوس دار و بلغور جو؛ اغلب بیوست عامل نفخ است و فیبر مانع بیوست می‌شود. با افزودن فیبر در مواد غذایی، دفع ضایعات از روده آسان‌تر انجام می‌گیرد. مصرف روزانه ۲۵ گرم فیبر به زنان توصیه می‌شود. توجه داشته باشید افزودن مقدار زیاد و سریع فیبر به رژیم غذایی می‌تواند حالت نفخ را بدتر کند.

\* توت فرنگی و قره قاط؛ این دو میوه نیز سرشار از فیبر هستند. مصرف منظم خوراکی‌های غنی از فیبر مانند توت فرنگی، قره قاط، زردآلو و آلو خشک، سیستم گوارشی بدن را تمیز نگه می‌دارد.

\* گریپ فروت؛ مثل هندوانه و پرتقال، ۹۰ درصد این میوه را آب تشکیل می‌دهد. علاوه بر آن، گریپ فروت سرشار از آنزیم‌های چربی سوز نیز است.

\* کاهو و اسفناج؛ هردو غنی از فیبر، ویتامین و ماده مغذی است و به رفع سوءهاضمه، بیوست و عفونت‌های مجرای ادراری کمک می‌کنند.

\* نعناع و زنجبیل؛ گیاهانی مانند بابونه، زنجبیل و نعناع کاهش دهنده نفخ هستند. علاوه بر آن این گیاهان تلخ مزه در تحریک مجرای گوارشی موثرند.

\* فلفل؛ این ادویه نه تنها غذا را تند می‌کند بلکه خطر فشارخون، سکت و بیماری قلبی را نیز کاهش می‌دهد. کپسین، ماده فعال در فلفل، سوخت و ساز بدن را افزایش می‌دهد و اشتها به شیرینی را کم می‌کند.