

## آنچه مانع از برآمدگی شکم می شود!

مسئله همه دوست دارید که شکمی صاف و بدون برآمدگی ناجور داشته باشید...



مسئله همه دوست دارید که شکمی صاف و بدون برآمدگی ناجور داشته باشید. اما این علاقه ای بیش نیست. برای رسیدن به این خواسته چه می کنید. مگر نه این است که اغلب اوقات روز در حال تماشای تلویزیون و یا لم دادن روی صندلی محل کار هستید و تازه این درحالی است که ظرفی از انواع هله هوله های ناجور هم مقابلتان قرار دارد و در حالی که بی امان صحبت می کنید و یا به تلویزیون نگاه می کنید به طور خودکار نیز در حال خوردن هستید و از کم و کیف آن هیچ خبر ندارید. اما زمانی که به سراغ لباس های ضیافتی خود می روید و با زیپ آن درگیر می شوید پی به عمق فاجعه می برید. مسئله خوردن انواع چیپس و نوشیدنی های پر کالری و عدم تحرک نتیجه ای جز این درگیری عذاب آور ندارد. در اغلب موارد نیز به دلیل عدم توجه به غذاهای نفخ آور باعث تورم ناخواسته این عضو حساس می شوید. اما خبر خوب این که نفخ شکم از جمله مسائلی است که حل آن آسان می باشد.

البته باید بدانید که در این مقاله ما از چاقی مفرط شکم صحبت نمی کنیم اما تورم و نفخ متغیر شکم از جمله دردهای است که اغلب ما گاه و بی گاه تجربه می کنیم. اگر این نفخ شکم مربوط به بیماری خاصی نظیر مشکلات کبد و قلب نباشد در اغلب موارد به دلیل گازهای روده می باشد و به هیچ عنوان ربطی به مایعات ندارد. زیرا بر خلاف تصور عامه که گمان می کنند نفخ این قسمت به دلیل تجمع مایعات است باید گفت که اولاً در حالت نرمال این بخش مکانی برای تجمع مایعات نیست و در ثانی اگر تجمع مایعاتی مطرح باشد اغلب در بخش های پایانی بدن مثل پاها صورت می گیرد. اما باید بدانیم که چه چیز سبب تجمع گازها در امعاء و احشا می شود و ظاهر و احساس فرد را دچار خدشه می کند. متخصصان علت های ممکن این مسئله را ناشی از حساسیت به بعضی از غذاها و بیوست می دانند. لذا در ادامه به بعضی از موارد پیشگیری از نفخ و برآمدگی شکم اشاره می کنیم.

1- پیشگیری از بیوست: کاهش فیبر و مایعات در رژیم غذایی و عدم تحرک کافی منجر به بروز بیوست می شود که به نوبه خود باعث نفخ شکم می شود. برای جلوگیری از این مشکل لازم است که از غذاهای پر فیبر که به مقدار فراوان در انواع سبزیجات، میوه ها، آجیل و مغزها، بقولات است استفاده کنید. همچنین نوشیدن مایعات کافی و داشتن تحرک بدنی کافی (حداقل 30 دقیقه در روز) لازم است.

2- نفی آلرژی نسبت به گندم و یا لاکتوز: آلرژی و عدم تحمل نسبت به بعضی از غذاها باعث نفخ شکم می شود. اما تشخیص این نوع غذاهای نفخ به عهده پزشک است. بسیاری از افراد به دلیل تشخیص سرخود، بعضی از غذاهای مفیدو سالم نظیر لبنیات و غلات را از برنامه غذایی خود حذف می کنند. در حالیکه این اقدام اصلاً درست نیست. اگر گمان می کنید به غذایی حساسیت دارید با پزشک خود مشورت کنید. ممکن است تنها کاهش مصرف این نوع غذاها و یا مصرف همزمان آن با سایر خوراکی ها تاثیر ناخواسته آن را تخفیف دهد.

3- از خوردن سریع و بی وقفه اجتناب کنید: خوردن سریع و عدم جویدن کافی باعث می شود که غذاها درست هضم نشده و بعلاوه به دلیل بلعیدن هوا، شکم نفخ کند. با توجه به این حقیقت توصیه می شود که تا آنجا که امکان دارد به آرامی غذای خود را میل کنید تا از طعم آن نیز لذت ببرید. زمان لازم برای صرف هر وعده غذایی حداقل باید 30 دقیقه باشد. فراموش نکنید که هضم غذا از دهان شروع می شود، پس جویدن کافی آن کمک موثری به ادامه هضم می کند و از نفخ شکم نیز جلوگیری می کند.

4- از مصرف بیش از اندازه نوشیدنی های گازدار اجتناب کنید: این نوع نوشیدنی ها باعث افزایش گاز شکم می شود. جایگزین مناسب برای این نوشیدنی ها، آب خنک و لیمو می باشد. حتی لازم است که برای رفع نفخ شکم از چای نعناع استفاده کنید.

5- از مصرف بیش از اندازه آدامس اجتناب کنید: جویدن آدامس باعث بلع مقدراً قابل توجهی هوا می شود که باعث نفخ شکم است.

6- مراقب غذاهای بدون قند باشید: مصرف قندهای مصنوعی به مقدار فراوان نیز باعث بروز این مشکل می شود. لذا باید مراقب میزان مصرف این نوع قندها نیز باشید.

7- مصرف نمک را محدود کنید: غذاهای بیش از اندازه پرادازش شده و طبخ شده حاوی مقدار قابل توجهی نمک است و

برعکس از فیبر تهی می باشد و این دو عامل مناسبی برای نفخ شکم می باشد.

8- مراقب مصرف لوبیا و سبزیجات گازدار باشید: اگر عادت به مصرف لوبیا نداشته باشید، باعث تجمع گاز در شکم می شود. همین مسئله در مورد سبزیجات نفاخ نظیر بروکلی و گل کلم نیز صادق است. برای رفع این مشکل لازم است که به تدریج این نوع مواد را وارد رژیم غذایی خود کنید تا بدن به آن عادت کند. زیرا این غذاها بسیار مقوی است و حذف آن زیان آور می باشد.

9- کاهش حجم غذا و افزایش وعده های غذایی: متخصصان توصیه می کنند که به جای صرف سه وعده غذایی سنگین، سعی کنید تعداد وعده های غذایی را بیشتر و حجم هر وعده را کاهش دهید. یعنی کم اما متوالی بخورید. این عمل مانع از احساس نفخ می شود و همچنین به کنترل قند خون و گرسنگی کمک می کند. 5 تا 6 وعده غذایی توالی مناسبی است. اما مراقب حجم هر وعده باشید.

10- غذاها و نوشیدنی های ضد نفخ را امتحان کنید: مطالعات نشان می دهد که دم کرده نعناع، زنجبیل، آناناس، جعفری و ماست حاوی باکتری های مناسب (پروبیوتیکس) برای رفع نفخ می باشند.

متخصصان معتقدند که استفاده از غذاهای ملین یا قرص های مدر، سریع غذا خوردن و یا حذف وعده های غذایی اصلا روش مناسبی برای کاهش وزن و یا رفع نفخ شکم نمی باشند.

در مورد اغلب افراد باید گفت که زمانی که در صدد کاهش چربی های اضافی بدن هستند بخش عمده از آن در ناحیه شکم حذف می شود. اما کاهش وزن بدن هر فرد متفاوت از دیگری است. متخصصان همچنین می گویند که انجام مداوم و طولانی مدت ورزش های ویژه شکم به امید رها شدن از چربی های اضافی آن تصور درستی نیست. زیرا نمی توان در هنگام ورزش روی نقطه خاصی از بدن متمرکز شد. با این کار البته ماهیچه های شکم قوی تر شده و شکل بهتری پیدا می کند.

تهیه شده در گروه ترجمه سلامت نیوز